دراسة: الفطور الصباحي خطير ومضر بالصحة



◄كشف باحث بريطاني أن تناول وجبة الفطور خطير جدا بالنسبة لكثير من الناس، ولا يقل خطورة عن التدخين، بحسب دراسة حديثة تم إجراؤها.

فمن المتعارف عليه أن فطور الصباح ذو أهمية بالغة في الحفاظ على صحة الإنسان حيث يعد الوجبة الأهم خلال اليوم لما يوفره من طاقة وفقا لخبراء التغذية والعلماء.

وجاء الباحث البريطاني تيرينس كيلي ليكسر هذه القاعدة عبر نشره كتاباً بعنوان "الفطور الصباحي أخطر وجبة خلال اليوم" قائلاً: "آمل أن يفهم كثيرون خلال عشرة أعوام أن الفطور خطير جداً مثل التدخين".

إذ اكتشف الباحث قبل 8 سنوات إصابته بمرض السكري من الدرجة الثانية، وحينها بدأ بمراقبة نسبة السكر في دمه بنفسه يومياً، فاكتشف أن نسبة السكر ترتفع دائماً بشكل خطير صباحاً بعد الإفطار، وعندما توقف عن تناول الإفطار تماماً لاحظ أن نسبة الكلوكوز في الدم تبقى مستقرة طيلة اليوم.

وينصح كيلي بعدم تناول الإفطار حتى بالنسبة للذين لا يعانون من مرض السكري، معللاً ذلك بأن الفطور "يحرك متلازمة التمثيل الغذائي، وهي نوع من مقاومة الأنسولين التي تسبب أمراض انسداد الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، والسكر".

وقال كيلي في لقاء مع موقع "فيلت 24" الألماني إن غالبية الدراسات التي تؤكد أن من يتمتعون بنسبة عالية من الرشاقة هم من يتناولون وجبة الفطور الصباحي، هي دراسات مدعومة من شركات صناعات الأغذية.

وأشار كيلي إلى أن الجمعية الأميركية لمرض السكري توصلت إلى النتائج ذاتها تقريباً من خلال أبحاث قدمها باحثون أميركيون تقول إن "هناك علاقة قوية بين انسداد الشرايين وتناول وجبة الإفطار".

وتقول النتائج الجديدة التي توصل إليها كيلي إن الاستغناء عن تناول الطعام لفترات طويلة خلال اليوم ولعدة أيام متتالية يمكن أن يقلل كثيراً من نسبة السكر في الدم، كما يؤدي إلى تقليل نسبة الكولسترول أيضاً.

استناداً إلى هذه النتائج لم تعد وجبة الإفطار الوجبة الأهم في اليوم كما كان سائداً ولذلك ينصح الخبراء بترك وجبة فطور الصباح إذا لم تكن مهمة بالنسبة للمرء. فمن لا يشعر بالجوع ويمكنه بدء يومه من دون إفطار عليه الإقلاع عن تناول الوجبة الصباحية، إلا أن الخبراء لا ينصحون بتطبيق هذه النصيحة على الجميع وخاصة الأطفال.►

المصدر: دويتشه فيله