تناول الخبز يومياً يمنح الجسم مستوى جيد من الدهون الصحية



أعلنت دراسة حديثة أجراها عدد من الباحثين في جامعة برشلونة الإسبانية أن تناول الخبز بنسبة ترتبط بمقدار الدهون الصحية بالجسم قد تدعم صحة الأوعية الدموية بشكل عام، والدهون الصحية أو ما يعرف بـ"profile lipid healthier" تعني أن الشخص يكون لديه مستويات قليلة من الكولسترول السيء ومستويات عالية من الكولسترول الحسن.

وقام الباحثون بتحليل تأثير تناول الخبز "الأبيض أو الأسمر" على عينة تتكون من 275 شخص من كبار السن، يواجهون مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية.

ولاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الخبز بشكل يومي يتمتعون بمستوى جيد من الدهون الصحية، ومستوى أقل من الأنسولين عمن لا يتناولون الخبز كثيراً، مما يعني أنهم أقل عرضة للإصابة بأمراض الأوعية الدموية مثل السكتة.