

الحلويات لا تؤدي إلى السمنة



أكّدت دراسة حديثة أنّ السكاكر لا علاقة لها بزيادة الوزن ولا تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

ويرجّح الخبراء أنّ الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة، كانوا يتناولون كمية كبيرة من الخصار والحبوب الكاملة، ما خفف من نسبة إمتصاص السكر في جسمهم، وكانوا يختارون الحليب ومشتقاته الخالية من الدسم، ما منع تكدس الدهون لديهم. ومن جهة أخرى، هناك دراسة أوروبية أخرى أظهرت أنّ التخفيف من تناول السكاكر لن يساعد في التخلص من الوزن الزائد، وبالتالي يمكن للأشخاص الراغبين في إنقاص أوزانهم تناول كمية معتدلة منها.

وفي الخلاصة: إنّ تناول السكاكر باعتدال لا يُسبّب زيادة الوزن نهائياً، لكن الإكثار منها يسبب زيادة كبيرة في الوزن وتجمّعاً للدهون في الجسم.