علماء روس يحددون خطورة التخلي عن الكربوهيدرات بإنقاص الوزن

حدد علماء جامعة بيرم الوطنية للبحوث التقنية في روسيا، خطورة التخلي عن الكربوهيدرات في إنقاص الوزن.

وأشار العلماء إلى، أن:"الكثير يلجأ إلى التخلص من الوزن الزائد من خلال تقليل نسبة الكربوهيدرات في نظامهم الغذائي بصورة حادة، ولكن قد لا يكون هذا فعالا في بلوغ الهدف المنشود، حتى قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة".

وأضافوا:"فمثلا عند التحول السريع إلى نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، يحرم الجسم من مصدر الطاقة المعتاد - الكربوهيدرات، ويدخل في حالة التقويض الهدمي، ويلجأ إلى مركبات الكيتون، التي يمثلها الأسيتون بصورة أساسية، كما ويسمح هذا للشخص بإنقاص الوزن لفترة قصيرة، كون أن الكيلوغرامات المفقودة تعود بسرعة عند العودة إلى النظام الغذائي المعتاد".

وأوضح ليكاتيرينا بانكوفسكايا الأستاذ المشارك في قسم التكنولوجيا الكيميائية، أن:"التخلي عن

الكربوهيدرات يؤدي إلى خفض إفراز الأنسولين، إضافة إلى تتضرر الغدة الدرقية".

وكما ويؤدي التخفيض الحاد بنسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي إلى، "انخفاض مستوى التستوستيرون لدى الرجال وإلى انخفاض كمية الهرمونات الجنسية لدى النساء، وبالتالي تنخفض الوظيفة الإنجابية وتختل الدورة الشهرية، كما تنخفض كثافة العظام وقد تظهر أعراض القلق والاكتئاب".