طبيبة أخصائية تكشف أضرار الإمتناع عن تناول الخبز

أعلنت الدكتورة ألينا باريدو، أخصائية الغدد الصماء، أن التخلي عن تناول الخبز يؤدي إلى بطئ نمو البكتيريا المرضية مقابل تكاثر البكتيريا المفيدة.

وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الامتناع عن تناول الخبز يؤدي إلى حدوث تغيرات مختلفة في الجسم.

وتقول: "الخبز، هو كربوهيدرات سريعة، تؤثر سلبا في عملية استقلاب الكربوهيدرات، ويسبب مقاومة الأنسولين. وعند التخلي عن تناول الخبز، ينخفض الأنسولين والغلوكوز في جسم الإنسان، وتتحسن عملية استقلاب الكربوهيدرات والدهون. كما ينخفض مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول الضار. وكذلك يبطأ نمو البكتيريا والفطريات المسببة للأمراض في الأمعاء، مقابل تكاثر البكتيريا المفيدة".

وتضيف، أفضل أنواع الخبز هو خبز الحبوب الكاملة مع النخالة والألياف الغذائية. لأنه "أكثر انواع الخبز حيادية من بين جميع أنواع الخبز التي ترفع مستوى الأنسولين والغلوكوز".