

## دراسة فرنسية تكشف أضرار تناول الكربوهيدرات على الإدراك



توصلت دراسة جديدة في فرنسا إلى أن الاستهلاك المزمن "للكربوهيدرات" المكررة بين الوجبات كان مرتبطًا بسوء الأداء الإدراكي لدى كل من الرجال والنساء ، و بحسب ما نشره موقع "Psypost" نقلًا عن دورية "Differences Individual and Personality"، استمر التأثير السلبي لتناول الكربوهيدرات المكررة حتى بعدما تم التحكم في استهلاك الطاقة وعدد من العوامل الأخرى.

### الأطعمة المصنعة

تتكيف كل الكائنات الحية مع نظام غذائي محدد. تميل عمليات الهضمية إلى التخصص لهضم نوع معين من الطعام بشكل فعال. لذلك، فإنه عندما يتغير نظامها الغذائي فجأة، يؤدي عادةً إلى مشاكل صحية لأن الجهاز الهضمي لا يتكيف مع أنواع الطعام الجديدة.

وقد حدث تغيير كبير في النظام الغذائي في النصف الثاني من القرن العشرين، بعدما أصبحت الأطعمة الصناعية شائعة، وهي تحتوي غالبًا على تركيزات عالية من الكربوهيدرات المكررة، مثل السكر الأبيض الأولي

والنشويات الجيلاتينية المستنفدة للألياف وشراب الذرة عالي السكر، وغيرها .

زيادة في أمراض خطيرة

ارتبط التغيير في النظام الغذائي بزيادة حدوث السمنة ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية وتسوس الأسنان وارتفاع ضغط الدم والعديد من الأمراض الأخرى. يُعتقد الآن أن الآليات الفسيولوجية التي ينطوي عليها تطور هذه الأمراض تنطوي على تركيزات مفرطة متكررة من الغلوكوز (ارتفاع السكر في الدم) والأنسولين (فرط أنسولين الدم) في مجرى الدم مصحوبة بأن الخلايا تصبح أقل استجابة لتأثيرات الأنسولين (مقاومة الأنسولين). إن الغلوكوز هو سكر بسيط يمثل المصدر الأساسي للطاقة في أجسامنا، بينما الأنسولين هو هرمون يسهل امتصاص الغلوكوز في الخلايا.

الآثار طويلة المدى

أراد الباحث الرئيسي في الدراسة "ليونارد جيلو" وزملاؤه في جامعة مونيخ، استكشاف ما إذا كان استهلاك الكربوهيدرات المكررة يؤثر على الإدراك لدى البالغين الأصحاء. وأشاروا إلى أن دراسات الآثار طويلة المدى لاستهلاك الكربوهيدرات حتى الآن أجريت في الغالب على كبار السن وفي سياق أمراض معينة. لا توجد بيانات عن آثار الاستهلاك المزمن للكربوهيدرات المكررة على الشباب والبالغين الأصحاء.

فشل متكرر لعلاجات طبية

أظهرت النتائج وجود ارتباط بين ارتفاع استهلاك الكربوهيدرات المكررة بين الوجبات وزيادة السرعات الحرارية في وجبة خفيفة بعد الظهر بسوء الأداء الإدراكي. ولوحظ أن ارتفاع قيم مؤشر كتلة الجسم يصاحبها أداء أسوأ في التقييمات المعرفية.

وخلص الباحثون إلى أنه بالنظر إلى العدد المتزايد للأشخاص المصابين بهذه الأمراض والفشل المتكرر للعديد من العلاجات الطبية، فإن نتائج الدراسة تعزز الاعتقاد بأن أكثر الأبحاث الواعدة يجب أن تركز على الوقاية لدى الأشخاص الأصحاء.

مساهمة قيمة

تقدم الدراسة مساهمة قيمة في المعرفة العلمية حول الروابط بين الاختيار الغذائي والأداء المعرفي. ولكن تجدر الإشارة إلى أن تصميم الدراسة لا يسمح بأي استنتاجات بشأن السبب والنتيجة. فمن المحتمل أن يؤدي الاستهلاك العالي للكربوهيدرات المكررة بين الوجبات إلى انخفاض الأداء الإدراكي، فيما يمكن أن يكون السبب أيضًا هو أن الأشخاص الذين يكون أداؤهم المعرفي أسوأ يميلون إلى تناول الكثير من الكربوهيدرات المكررة بين الوجبات، من بين الكثير من الأسباب المُحتملة.