



صبحانه‌ی سالم؟ نگاهی دوباره به جو دوسر

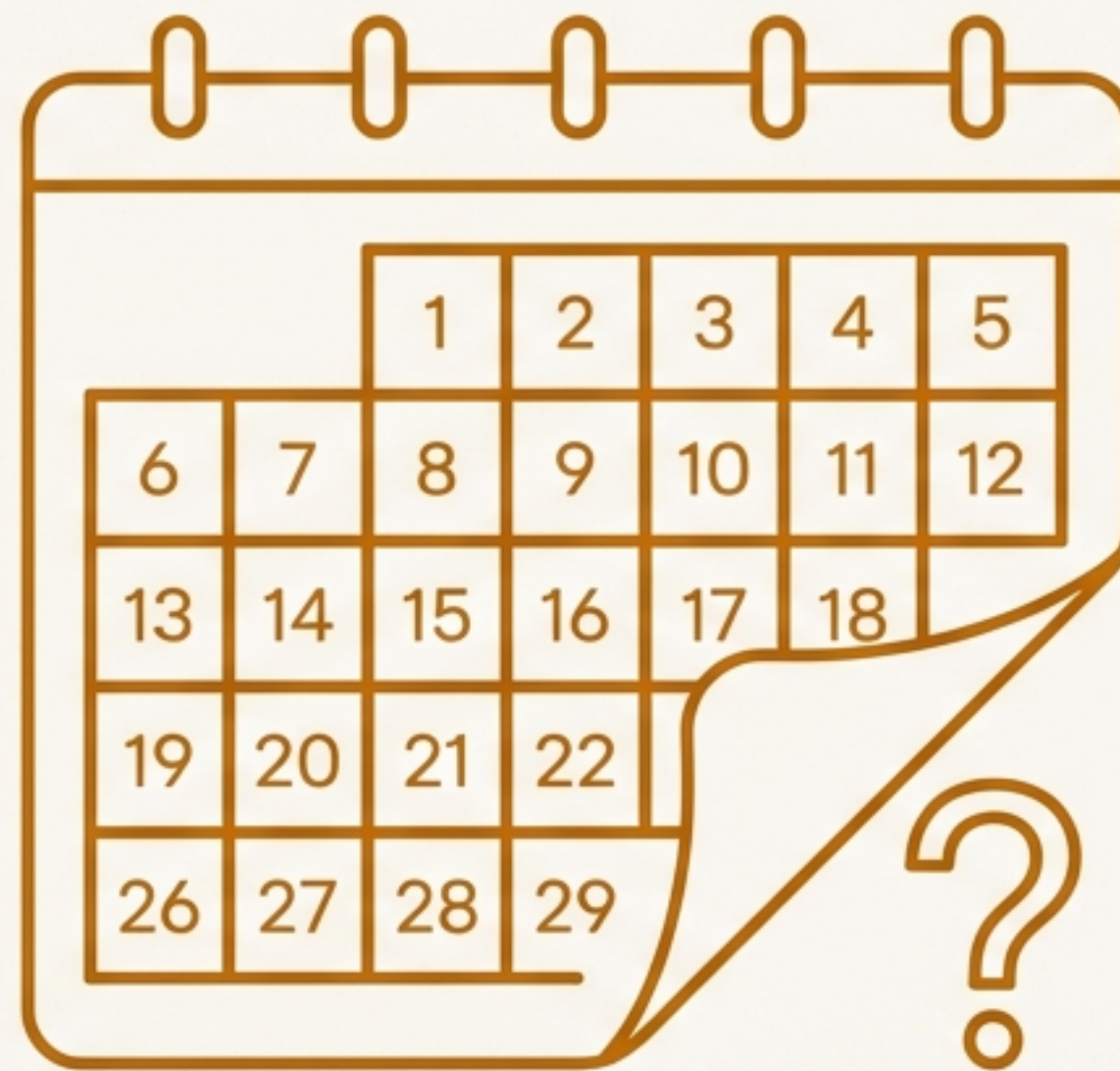
سه حقیقتی که ممکن است نظر شما را درباره‌ی این غذای محبوب تغییر دهد.



این داستان برای من هم آشنا بود.

«من عادت داشتم هر روز صبحانه جو دوسر بخورم. به من گفته شده بود که سالم است و آن را باور کرده بودم. اما تحقیقات بیشتر، حقایق نگران‌کننده‌ای را آشکار کرد که به ندرت درباره آنها صحبت می‌شود.»

آیا جو دوسر واقعاً همان «ابرغذا»یی است که همه ما فکر می‌کنیم؟



افسانه شماره ۱: کنترل قند خون و کلسترول

«جو دوسر به طور چشمگیری قند خون و کلسترول را کاهش می‌دهد و برای سلامت قلب مفید است.»

این ادعا روی بسته‌بندی‌ها و در مقالات بهداشتی به وفور یافت می‌شود. اما داده‌ها واقعاً چه می‌گویند؟



واقعیت: معیار مقایسه، همه چیز را تغییر می دهد.

Clinical Study: Oat Consumption Effects

Abstract

The study involved 100 participants over 8 weeks. Participants in the oat group showed significant improvement in metabolic markers compared to white bread. It compared with another group on metabolic markers analysis's content, coronoswm nains and merabolcs even answered and clitical erhermemum

Methodology

The study involved 100 participants over 8 weeks. Participants in the oat group showed significant improvement in metabolic markers compared to white bread. For metabolic contraction and parometamr omjo/resiomxc compared with autoerboatv clinical uneniernits, desimat metabolic markers, reagarat aflesharo uixming consequent consumption.

Method

The study involved 100 participants over 8 weeks. Participants in the oat group showed significant improvement in metabolic markers, and rooialing a compared to white bread. The invesnory solution in the oat group whiel are comparsed in the oat group. achieveind this reach oat group showed significant improvement imetabolic markers in sller the scquiniat precentitions and promiement in unerture government in (reapathlic as ofh cistatins-see-see-rematationu

بسیاری از مطالعاتی که «بهبود چشمگیر» را نشان می دهند، جو دوسر را با نان سفید مقایسه کرده اند.

تقریباً هر غذایی در مقایسه با نان سفید، گزینه سالم تری به نظر می رسد. این یک معیار ضعیف برای «سالم» بودن است.

بهتر از نان سفید، اما نه لزوماً عالی.



جو دوسر ممکن است قند خون شما را ۵ واحد افزایش دهد، در حالی که نان سفید ۱۰ واحد. این یک «کاهش ۵۰ درصدی» نسبت به کنترل است، اما همچنان یک افزایش در قند خون محسوب می‌شود.

داده‌های نادیده گرفته شده.



اثر موقت

در برخی مطالعات، بهبود قند خون فقط «بلافاصله پس از وعده غذایی» مشاهده شده است، نه در درازمدت.



ترکیب ایزوله

برخی نتایج مثبت مربوط به مصرف ۳ گرم «بتا-گلوکان» (یک ترکیب ایزوله) است، نه خود جو دوسر کامل.



نتایج متناقض

یک مطالعه بر روی ۲۹ فرد دیابتی، «هیچ تغییری» در سطح قند خون بین گروه جو دوسر و گروه کنترل نشان نداد.

افسانه شماره ۲: گزینه‌ای بدون گلوتن و ضدالتهاب



«جو دوسر به طور طبیعی بدون گلوتن است و برای افراد حساس، گزینه‌ای امن محسوب می‌شود.»

برچسب 'بدون گلوتن' روی بسیاری از محصولات جو دو، دوسر، این باور را تقویت کرده است. اما آیا این تمام داستان است؟

واقعیت: با 'آونین'، پروتئین التهاب‌زای پنهان آشنا شوید.

جو دوسر حاوی نوعی پروتئین شبیه به گلوتن به نام **آونین (Avenin)** است. تحقیقات نشان داده که آونین می‌تواند باعث افزایش «سایتوکاین‌ها» شود که یک واکنش التهابی در بدن هستند.



آونین (Avenin)



واکنش التهابی
(سایتوکاین‌ها)

«این واکنش ممکن است با تأخیر همراه باشد و علائم آن چند روز بعد ظاهر شوند، که این امر ارتباط دادن آن با مصرف جو دوسر را دشوار می‌کند»

چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

برای افراد مبتلا به شرایط زیر، پروتئین آونین می‌تواند وضعیت را تشدید کند:



سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS)
بیماری سلیاک



بیماری‌های خودایمنی، به ویژه
هاشیموتو (یک مشکل تیروئید)



سایر بیماری‌های خودایمنی

«گلوتن‌ها یکی از اصلی‌ترین محرک‌ها برای بیماری‌های خودایمنی هستند.»

خطر پنهان: فراتر از گلوتن و قند

در کاسه‌ی صبحانه شما چیزی بیش از جو دوسر وجود دارد.



گلیفوسیت (Glyphosate): یک علف‌کش قوی که به طور گسترده در محصولات جو دوسر یافت می‌شود.

چگونه یک علفکش سر از صبحانه ما در می‌آورد؟

گلیفوسیت به عنوان یک «عامل خشک‌کننده قبل از برداشت» استفاده می‌شود تا گیاه را سریع‌تر خشک کند. این به معنی آن است که مستقیماً روی محصولی که می‌خورید اسپری می‌شود.



اسپری گلیفوسیت



فرآوری



محصول نهایی

۹۵%+

سازمان (ewg) ردپای گلیفوسیت را در بیش از ۹۵٪ از نمونه‌های محصولات جو دوسر (غیر ارگانیک) پیدا کرد.

یک ریسک اثبات شده، نه یک تئوری.



سازمان بهداشت جهانی (WHO)،
گلیفوسیت را به عنوان یک ماده
«سرطان‌زا» طبقه‌بندی کرده است.

خطر اصلی: افزایش ریسک ابتلا به
لنفوم غیرهاجکین (نوعی سرطان).



یک پرونده قضایی معروف با پیروزی
فردی که در معرض گلیفوسیت قرار
گرفته و به سرطان مبتلا شده بود، به
پرداخت **غرامت میلیون دلاری** منجر شد.

پس چه باید کرد؟ راهنمای انتخاب‌های هوشمندانه‌تر

پیی انتسا، این مجاد برای
توانمندسازی شماست.

دارید. در اینجا سه سطح از اقدام
اقدام وجود دارد که می‌توانید در
نظر بگیرید.



دانستن این حقایق برای ترساندن شما
نیست، بلکه برای توانمندسازی

شما کنترل کامل بر چیزی که
می‌خورید دارید.

از انتخاب بهتر تا تغییر نگرش



Tier 1

انتخاب بهتر

اگر می‌خواهید به خوردن جو دوسر ادامه دهید، حتماً نوع **آرگانیک** (برای اجتناب از گلیفوسیت) و **استیل-کات (Steel-cut)** (کمتر فرآوری شده) را انتخاب کنید.



Tier 2

جایگزین عالی

تخم‌مرغ را به عنوان یک صبحانه بسیار مغذی‌تر و با تأثیر کمتر بر قند خون در نظر بگیرید.



Tier 3

تغییر نگرش

حذف صبحانه و امتحان کردن «**روزه‌داری متناوب**» (Intermittent Fasting) را امتحان کنید. شاید از اینکه چقدر احساس بهتری دارید، شگفت‌زده شوید.

غذای شما، سلامت شما، انتخاب شما.

برچسب‌های سلامتی را به چالش بکشید و به واکنش بدن خودتان توجه کنید. بهترین راه برای دانستن حقیقت، آزمایش کردن بر روی خودتان است. قند خون خود را بعد از خوردن غذاهای مختلف اندازه بگیرید و ببینید چه احساسی دارید.

