

# غذاهایی که باعث غلظت خون می‌شوند

2 آبان 1401

مواد غذایی‌ای که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند.

مواد غذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به‌شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تاثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت.

مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی نسبت به سایر مواد غذایی تاثیر بیشتری در افزایش غلظت خون دارند، اما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد.

اصولاً قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگزالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند. کربوهیدرات‌ها در انسداد عروق و کانال‌های نخاعی تاثیر دارند و کاهش الایسیستی رگ‌ها معمولاً به‌علت افزایش سن، تجمع تجربی در داخل رگ‌ها (به‌علت چاقی و مصرف زیاد چربی‌های اشباع مانند دنبه، چربی‌های موجود در گوشت‌های گوسفند، جگر و...) ایجاد می‌شود و می‌توانند پلاک‌هایی را به‌عنوان پلاک‌های قلبی و عروقی در داخل عروق ایجاد کرده و فرد را مستعد انسدادهای قلبی کنند.