



کره برای سلامت قلب مضر نیست/ نقش محافظتی کره در مقابل دیابت

مطالعه جدید محققان نشان می دهد هیچ ارتباطی بین مصرف کره و افزایش ریسک بیماری قلبی یا سکته وجود ندارد.

مطالعه جدید محققان نشان می دهد هیچ ارتباطی بین مصرف کره و افزایش ریسک بیماری قلبی یا سکته وجود ندارد.

به گزارش خبرنگار مهر، پژوهش های محققان دانشگاه تافتس ماساچوست نشان می دهد شاید مصرف کره با افزایش ریسک مرگ زودهنگام مرتبط باشد، اما افزایش این ریسک بی نهایت اندک است. حتی کره نقش محافظتی نسبی در مقابل ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد.

دکتر داریوش مظفریان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در مجموع نتایج ما نشان می دهد که نباید مصرف کره در رژیم غذایی را بیش از اندازه کاهش یا افزایش داد.»

کره دارای چربی اشباع شده نسبتا بالایی است که به طور کلی چربی «بد» محسوب می شود. به گفته محققان، بررسی تاثیرات کلی مصرف برخی غذاهای مشخص شاید عوارض بدی به همراه داشته باشد، اما ترکیب آنها باهم در یک غذا، مثل کره، ممکن است تاثیر متفاوتی بر سلامت فرد گذارد و هیچ یک از خواص مضر خود را که به تنهایی داراست نداشته باشد.

در این مطالعه، محققان اطلاعات ۹ مطالعه قبلی را که در مجموع شامل بیش از ۶۳۶ هزار نفر در ۱۵ کشور جهان بود را به مدت ۱۰ تا ۲۳ سال بررسی کردند. در طول این مدت، ۲۸,۲۷۱ نفر فوت کردند؛ ۹۷۸۳ نفر مبتلا به بیماری قلبی تشخیص داده شدند؛ و ۲۳,۹۵۴ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ شدند.

میانگین مصرف روزانه کره این افراد از یک سوم قاشق چایخوری در روز تا ۳ قاشق چایخوری در روز بود.

محققان دریافتند یک وعده مصرف روزانه کره (۱۴ گرم یا حدود یک قاشق چایخوری) با ۱ درصد افزایش ریسک مرگ در طول این دوره مرتبط است. از سوی دیگر، این میزان مصرف کره در روز، با ۴ درصد کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز مرتبط بود.

همچنین محققان دریافتند هیچ رابطه ای بین خوردن کره و تشخیص بیماری قلبی در افراد مشخص نشد.

البته به گفته دکتر مظفریان، باید تحقیقات بیشتری در مورد تاثیر کره بر کاهش احتمال ابتلا به دیابت انجام شود. در مطالعات قبلی، رابطه بین مصرف چربی های لبنی موجود در ماست و پنیر و کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ مشخص شده بود.