



## حتی خوردن یک چیزبرگر سوخت و ساز کبد را مختل می‌کند

فقط خوردن یک وعده غذای چرب مانند چیزبرگر یا چیپس کافی است تا سوخت و ساز بدن را تغییر دهد.

همشهری آنلاین: فقط خوردن یک وعده غذای چرب مانند چیزبرگر یا چیپس کافی است تا سوخت و ساز بدن را تغییر دهد.

و تغییراتی را برانگیزد که با بیماری کبدی و دیابت ارتباط دارند. این یافته‌ها خبری بدی برای هرکسی است که گهگاه با خوردن غذایی چرب دلی از عزا درمی‌آورد.

به نوشته ایندپندنت دانشمندان هشدار داده‌اند که مصرف یک وعده بزرگ غذای چرب و نرم حساسیت بدن به انسولین را کاهش می‌دهد و به‌طور فوری میزان‌های چربی مرتبط با بیماری قلبی را بالا می‌برد.

با اینکه بدن‌های افراد در ابتدا ممکن است بتواند از این ضربه ناشی از خوردن غذای چرب بهبود یابد، در صورتی که این کار به صورت عادی منظم درآید، ممکن است آسیب‌های مزمن ایجاد کند.

پژوهشگران مرکز دیابت آلمان در دوسلدورف آلمان ۱۴ مرد ۲۰ تا ۴۰ ساله لاغراندام را واداشتند که یا آب (به عنوان دارونما) یا یک دوز روغن پالم با طعم وانیل بخورند.

مقدار چربی‌های اشباع‌شده در روغن پالم معادل چربی‌های اشباع‌شده در یک پیتزای پیرونی هشت تکه‌ای یا چیزبرگر به همراه یک بسته بزرگ سیب‌زمینی سرخ‌کرده است.

آزمایش‌ها نشان داد که روغن پالم باعث افزایش فوری تجمع چربی در کبد و افزایش تولید قند در کبد، کاهش حساسیت به انسولین- هورمونی که قند خون را تنظیم می‌کند- شد.

این تغییرات ممکن است در درازمدت به دیابت نوع ۲ منجر شود.

همچنین میزان تری‌گلیسریدهای خون- نوعی از چربی خون که با بیماری قلبی ارتباط دارد- هم بالا رفت، کارکرد کبد تغییر پیدا کرد و تغییراتی در فعالیت ژن‌های مرتبط با بیماری کبد چرب به وجود آمد.

دکتر مایکل رودن، یکی از این پژوهشگران و مدیر علمی مرکز دیابت آلمان گفت: «این اثرات شبیه ناهنجاری‌هایی است که در افراد دچار بیماری متابولیک شدید مانند کبد چرب و سیروز کبدی دیده می‌شود.»

رودن گفت مصرف مقدار زیاد چربی در این بررسی همچنین باعث شد که سلول‌های کبدی سخت‌تر کار کنند و روی آن‌ها فشار آید، و به این ترتیب زمینه برای بیماری کبدی فراهم آید.

به‌علاوه، به گفته او چربی اشباع‌شده توانایی کبد برای ذخیره گلوکز نسبت به چربی را کاهش داد که در طول زمان می‌تواند زمینه‌ساز بیماری کبد چرب باشد.

اینکه این تغییرات متابولیک پس از خوردن یک غذای پرچرب طول می‌کشید، روشن نیست.

کبد نقش اساسی در سوخت و ساز چربی‌ها و کربوهیدرات‌هایی دارد که افراد می‌خورند.

در برخی افراد دنبال خوردن غذاهای چرب به‌طور مکرر به میزان زیاد، چربی در کبد تجمع می‌یابد و باعث عارضه‌ای بنام کبد چرب غیر الکلی می‌شود.

کبد چرب ممکن است به سیروز کبدی بینجامد که با ایجاد بافت جوشگاهی در کبد و از کار افتادن آن همراه است.