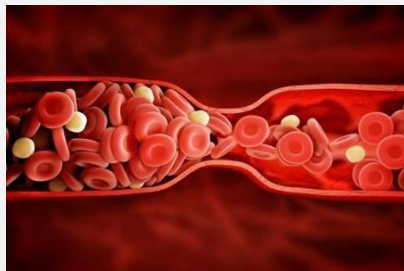


گوشت و تخم مرغ عامل اصلی بروز لختگی خون

طبق نتایج یک مطالعه کوچک، مواد مغذی موجود در گوشت و تخم مرغ موسوم به «کولین» در تلافی با باکتری‌های روده موجب افزایش احتمال لختگی خون بیشتر می‌شود.



طبق نتایج یک مطالعه کوچک، مواد مغذی موجود در گوشت و تخم مرغ موسوم به «کولین» در تلافی با باکتری‌های روده موجب افزایش احتمال لختگی خون بیشتر می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافتند زمانیکه به ۱۸ شرکت کننده سالم مکمل کولین داده شد، تولید ماده شیمیایی موسوم به TMAO (تری متیل آمین N-اکسید) در آنها افزایش یافت.

در مقابل، تمایل سلول‌های خون به لخته شدن نیز افزایش یافت. اما محققان دریافتند مصرف آسپرین ممکن است این ریسک را کاهش دهد.

TMAO زمانی تولید می‌شود که باکتری‌های روده، کولین و برخی مواد دیگر را هضم می‌کنند.

به گفته استنلی هازن، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک کلیولند اوهایو آمریکا، در مطالعات قبلی ارتباط بین میزان بالاتر TMAO در خون با افزایش ریسک لخته شدن خون، حمله قلبی و سکته مشخص شده بود.

وی در ادامه می‌افزاید: «این یافته‌ها برای اولین بار نشان می‌دهد کولین موجب افزایش تولید TMAO در روده انسان شده که منجر به احتمال بیشتر چسبندگی پلاکت‌های خون به یکدیگر می‌شوند».

کولین در طیف وسیعی از غذاها یافت می‌شود اما عمدتاً در محصولات حیوانی نظیر زرده تخم مرغ، گوشت گوساله و مرغ وجود دارد.

در این مطالعه، محققان به ۱۸ فرد بزرگسال سالم به مدت ۲ ماه مکمل کولین دادند. ۱۰ نفر از این افراد گوشت خوار و ۸ نفر گیاه خوار بودند.

مکمل‌ها حاوی حدود ۴۵۰ میلی گرم کولین در روز بود که تقریباً معادل یک یا سه تخم مرغ است.

مطالعه نشان داد در طول یک ماه، مکمل‌ها به طور میانگین موجب افزایش میزان TMAO شرکت کنندگان تا ۱۰ برابر شد. و آزمایش نمونه خون آنها نشان داد که پلاکت‌های خون‌شان بسیار در معرض لختگی قرار داشت.

هازن توصیه می‌کند: «نیازی نیست که همه گیاهخوار باشیم اما بهتر است بیشتر غذاهای گیاهی خورده و مصرف زرده تخم مرغ، گوشت و سایر غذاهای سرشار از کولین را محدود کنیم».

وی به رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از روغن زیتون، سبزیجات و ماهی است اشاره می‌کند. تیم تحقیق وی دریافته اند که ظاهراً ترکیب موجود در روغن زیتون مانع از تشکیل TMAO می‌شود.