

ادعای تازه درباره خواص روغن نارگیل

در حالی که فوائد روغن نارگیل برای پوست و بدن شناخته شده است این بار متخصصان در یک مطالعه جدید پس از بررسی خواص دیگر این روغن مدعی شده‌اند که برای قلب نیز مفید است.



در حالی که فوائد روغن نارگیل برای پوست و بدن شناخته شده است این بار متخصصان در یک مطالعه جدید پس از بررسی خواص دیگر این روغن مدعی شده‌اند که برای قلب نیز مفید است.

به گزارش ایسنا، متخصصان بر اساس این مطالعه اظهار داشتند: روغن نارگیل می‌تواند سطح کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد. این در حالی است که پیش از این ادعا شده‌اند که روغن نارگیل سرشار از چربی اشباع شده است و سطح کلسترول بد خون را به شدت افزایش می‌دهد.

در بررسی جدید گروهی از کارشناسان، متخصصان و دانشگاہیان در انگلیس به مطالعه روی ۹۴ داوطلب که سابقه دیابت یا بیماری قلبی نداشته و در رده سنی ۵۰ تا ۷۵ سال بوده‌اند، پرداختند و این افراد را به سه گروه تقسیم کردند.

متخصصان از تمامی این افراد درخواست کردند برای مدت چهار هفته به طور روزانه از مقدار برابری روغن نارگیل، روغن زیتون و کره بدون نمک مصرف کنند. محققان پس از انجام آزمایشات دریافتند که روغن نارگیل به کنترل سطح کلسترول بد خون و افزایش ۱۵ درصدی سطح کلسترول خوب کمک می‌کند.

به گزارش آن دی‌ان‌تی‌وی، در حالیکه مصرف کره در گروه دیگر موجب افزایش ۱۰ درصدی سطح کلسترول بد شده بود و در گروهی هم که روغن زیتون مصرف کرده بودند کاهش محسوسی در میزان کلسترول بد مشاهده نشد و فقط ۵ درصد افزایش کلسترول خوب برای آنها ثبت شد.