

گوشت گاو بدون چربی برای قلب مفید است

محققان دریافته‌اند که یک رژیم غذایی مدیترانه ای همراه با میزان کم گوشت گاو بدون چربی به کاهش عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی، مانند کلسترول LDL کمک می کند.



محققان دریافته‌اند که یک رژیم غذایی مدیترانه ای همراه با میزان کم گوشت گاو بدون چربی به کاهش عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی، مانند کلسترول LDL کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، طبق گزارشات قبلی، مصرف گوشت قرمز برای قلب مضر است، اما تحقیقات جدید نشان داد که گوشت گاو بدون چربی ممکن است جایی در رژیم های غذایی سالم داشته باشد.

«جنیفر فلمینگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد که رژیم های غذایی سالم می توانند هم حاوی انواع مختلفی از مواد غذایی مانند گوشت قرمز باشند و هم برای سلامت قلب خوب باشند.»

وی در ادامه می افزاید: «هنگامی که شما یک رژیم غذایی سالم براساس میوه ها، سبزیجات و سایر غذاهای گیاهی داشته باشید، مقادیر متوسطی از مواد غذایی دیگر مانند گوشت گاو بدون چربی را نیز می توانید در آن بگنجانید. مواد مغذی مهمی در گوشت گاو وجود دارد که می توانید با خوردن بخش های بدون چربی آن، از آنها بهره مند شوید.»

محققان معتقدند گنجاندن گوشت گاو بدون چربی در رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند برای قلب مفید باشد.

فلمینگ می گوید: «رژیم غذایی مدیترانه ای به طور سنتی دارای میزان کم گوشت قرمز است. اما ما بررسی کردیم که چگونه ترکیب گوشت گاو بدون چربی با رژیم مدیترانه ای بر نشانگرهای خطر قلب و عروق تأثیر می گذارد.»

مطالعه شامل ۵۹ شرکت کننده بود. همه شرکت کنندگان هر رژیم غذایی را به مدت ۴ هفته مصرف کردند. بین هر رژیم غذایی یک هفته استراحت بود. همچنین نمونه خون شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه و بعد از هر رژیم غذایی جمع آوری شد.

سه دوره از چهار دوره رژیم غذایی حاوی مقادیر مختلف گوشت گاو برای برنامه رژیم مدیترانه ای بود که ۴۱ درصد کالری را از چربی، ۴۲ درصد از کربوهیدرات و ۱۷ درصد از پروتئین تأمین می کرد.

هر سه دوره رژیم مدیترانه ای شامل روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی، سه تا شش وعده میوه و شش وعده یا بیشتر سبزیجات در روز بود. گوشت گاو موجود در این دوره های رژیم غذایی یا کم چرب یا بسیار کم چرب بود.

پس از تجزیه و تحلیل داده ها، محققان دریافته‌اند که شرکت کنندگان پس از دوره های رژیم غذایی مدیترانه ای، کلسترول LDL پایین تری نسبت به رژیم غذایی حالت عادی شأن داشتند.