



کلسترول بد هم برای بدن مفید است

يك مطالعه كه به تازگي انجام شده نشان داده است كه ليپوپروتئين (LDL) و يا به اصطلاح «کلسترول بد» به اندازه اي كه در سال هاي اخير اعلام شده بد نيست.

جام جم آنلاين: يك مطالعه كه به تازگي انجام شده نشان داده است كه ليپوپروتئين (LDL) و يا به اصطلاح «کلسترول بد» به اندازه اي كه در سال هاي اخير اعلام شده بد نيست.

به گزارش ايران، همواره به LDL به عنوان کلسترول «بد» اشاره مي شود زيرا اين کلسترول در ديواره هاي رگ ها تجمع مي يابد و باعث آهسته شدن جريان خون مي شود كه اغلب به بيماري قلبي و حملات قلبي منجر مي شود.

اما به گفته محققان، LDL در راستاي يك هدف بسيار مفيد خدمت مي كند، به طوري كه اين کلسترول به عنوان يك علامت هشدار دهنده اعلام مي كند كه در جايي از بدن ايرادي وجود دارد و علائم هشدار را به بدن ارسال مي كند.

محققان در اين مطالعه 52 بزرگسال 60 تا 69 ساله را كه در مجموع در وضعيت سلامتي خوبي به سر مي برند اما از لحاظ فزيكي فعال نبودند و هيچكدام از آنها در يك برنامه ورزشي شركت نمي كردند مورد بررسي قرار گرفتند.

اين مطالعه نشان داد كه پس از انجام تمرينات ورزشي سخت شركت كنندگان كه سطح کلسترول بد را داشتند بيشترين توده ماهيچه اي را درست كرده بودند كه نتيجه بسيار غير منتظره اي بود و موجب حيرت و تعجب شد.

اين مطالعه نشان داد كه براي درست كردن توده ماهيچه اي بيشتر به ميزان مشخصي LDL نياز داريد.

جاي ترديد نيست كه بدن انسان به هر دو کلسترول LDL و HDL نياز دارد و حقيقت اين است كه هر دو اين کلسترول ها خوب هستند.

به گفته محققان، نمي توان به راحتي تمام کلسترول هاي بد را بدون ايجاد مشكلات جدي از بدن دور كرد.

مردم اغلب مي گويند كه مي خواهند از دست تمام کلسترول هاي بد رها شوند اما حقيقت اين است كه اگر چنين كاري بكنند جان خود را از دست مي دهند.

بافت هاي بدن ما به کلسترول نياز دارند و LDL اين نياز را تامين مي كند. HDL يا کلسترول خوب پس از جبران اين كمبود از بين مي روند و هر چه LDL بيشتر در خون وجود داشته باشد بهتر مي توان در طول تمرينات بدن سازي ماهيچه ساخت.

محققان افزودند: نتيجه كلي اين است كه LDL يا کلسترول بد همانند يك يادآور هشدار مي دهد كه در جايي از بدن ايرادي وجود دارد و لازم است كه اين مشكل را پيدا كرد.