



مصرف لبنیات کم چرب خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد

پزشکان در یک مطالعه بزرگ دریافته‌اند افراد بالغی که مقادیر بیشتری از فرآورده‌های لبنی کم چرب استفاده می‌کنند کمتر با خطر سکته مغزی مواجه هستند.

همشهری آنلاین: پزشکان در یک مطالعه بزرگ دریافته‌اند افراد بالغی که مقادیر بیشتری از فرآورده‌های لبنی کم چرب استفاده می‌کنند کمتر با خطر سکته مغزی مواجه هستند.

به گزارش ایسنا، این مطالعه روی نزدیک به 75 هزار فرد بزرگسال سوئدی انجام گرفته که به طور متوسط مدت 10 سال تحت آزمایش و بررسی قرار داشتند.

این آزمایشات تایید می‌کند افرادی که به مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب عادت دارند در مقایسه با افرادی که بیشتر از نوع پرچرب لبنیات استفاده می‌کنند، 12 درصد کمتر دچار سکته مغزی می‌شوند.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، لونا ساندون متخصص رژیم درمانی و استادیار تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه جنوب غربی تگزاس در این باره گفت: وقتی شما لبنیات پرچرب مصرف می‌کنید بی‌شک چربی اشباع شده وارد بدنتان می‌شود. چربی اشباع شده یکی از انواع چربی است که به طور مشخص روی سطح کلسترول بد خون تاثیر می‌گذارد و موجب ایجاد لخته‌های خونی در سرخرگ‌هایی می‌شود که خون پاک را به قلب و مغز می‌برند. به این ترتیب می‌توان پذیرفت که لبنیات پرچرب در افزایش خطر بروز سکته ایسکمیک موثر هستند.