



## بیماران قلبی مصرف کره و تخم مرغ را حذف نکنند

در جدیدترین تحقیقات انجام شده مشخص شده است که غذاهای چرب چون کره، پنیر، تخم مرغ و ماست برای قلب ضرر ندارد.

در جدیدترین تحقیقات انجام شده مشخص شده است که غذاهای چرب چون کره، پنیر، تخم مرغ و ماست برای قلب ضرر ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، آسیم مالهوترا قلب شناسی که نتایج تحقیقات خود را در مجله پزشکی بریتانیا منتشر کرده اظهار داشت که توصیه های پزشکی برای کاهش چربیهای اشباع شده به منظور کاهش خطر بیماریهای قلبی اشتباه است.

وی اظهار داشت که تحقیقات اخیر هیچ ارتباطی بین جذب چربیهای اشباع شده و خطر بیماری های قلبی عروقی قائل نشده اند.

مالهوترا یک متخصص قلب در بیمارستان کرویدون در لندن است که اظهار می دارد شواهد علمی نشان می دهد که توصیه به کاهش جذب چربیهای اشباع شده به طور عکس می تواند خطرات بیماریهای قلبی عروقی را افزایش دهد.

وی اظهار داشت: توصیه مقامات بهداشت و درمان نسبت به سطح کلسترل کلی موجب شده است که توجه مردم از عامل خطر آفرین atherogenic dyslipidaemia ( یک نسبت نامطلوب در چربیهای خون) منحرف شود.

از دهه 1970 تبلیغات منفی علیه چربیهای اشباع شده آغاز شد و یک تحقیق شاخص یک همبستگی بین انسداد شرایین قلب و کلسترول کلی ایجاد کرد که در آن زمان به درصد کالریهای ایجاد شده توسط چربیهای اشباع شده نسبت داده شد.

این متخصص قلب با اشاره به این که این همبستگی علیت را نشان نمی دهد اما به بیماران توصیه شده است که جذب چربی را تا 30 درصد کاهش دهند و جذب چربیهای اشباع شده را به 10 درصد برسانند.

یکی از اولین تحقیقات چاقی که در سال 1956 در مجله لانست منتشر شد گروه هایی را با هم مقایسه کرده بود که رژیم 90 درصد چربی و 90 درصد پروتئین در مقابل رژیم 90 درصد کربوهیدرات داشتند و نشان داده بود که گروهی که چربی و پروتئین مصرف می کردند بیشترین کاهش وزن را داشته اند. اخیرا نیز یک تحقیق نشان داده است که رژیم کم چربی بیشترین کاهش انرژی را خواهد داشت و مقاومت به انسولین را افزایش می دهد.

مالهوترا متخصص قلب هندی تبار در بریتانیا یادآور شد که در کشورهایی چون ایالات متحده درصد کالریهای مصرفی چربی در 30 سال اخیر 30 تا 40 درصد کاهش یافته است اما چاقی هنوز هم سرعت رو به رشدی دارد. یکی از دلایل این است که صنعت غذا شکر را جایگزین چربیهای اشباع شده کرده است.