

مصرف کره، جان بیماران قلبی را تهدید می‌کند

یک جراح قلب مشهور هشدار داد: مصرف کره برای نجات جان هزاران نفر در جهان باید ممنوع شود.



یک جراح قلب مشهور هشدار داد: مصرف کره برای نجات جان هزاران نفر در جهان باید ممنوع شود. این جراح انگلیسی هندی تبار تاکید کرده است که خودداری از مصرف کره از مرگ هزاران بیمار مبتلا به ناراحتی قلبی جلوگیری می‌کند. دکتر شیام کولوکار جراح متخصص بیمارستان قلب وابسته به انجمن بیمارستان‌های دانشگاه کالج لندن در این باره خاطرنشان کرد که خودداری از مصرف کره و سایر مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد چربی‌های اشباع شده می‌تواند سالانه جان 3500 نفر را از مرگ نجات دهد.

این جراح متخصص در گفت و گویی با روزنامه ایندیپندنت تصریح کرد: منع مصرف کره و جایگزین کردن مواد غذایی سالم به جای آن می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی که یکی از قاتلان اصلی مردم جهان است، تاثیر به سزایی داشته باشد. وی افزود: اگر مردم کمتر از مواد غذایی حاوی چربی اشباع شده استفاده کنند، کمتر نیاز به جراحی قلب پیدا می‌کنند. کره فراورده لبنی حاصل از شیر است که مانند دیگر محصولات حیوانی حاوی چربی اشباع شده است. چربی اشباع، نوعی از چربی است که در دمای اتاق جامد است. متأسفانه این نوع چربی، سطح کلسترول خون را بالا می‌برد و موجب بروز انواع و اقسام بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی می‌شود. در جوامعی که چاقی رو به افزایش و فعالیت و تحرک بدنی رو به کاهش است، باید به این نوع چربی‌ها توجه زیاد شود تا جامعه به سوی سلامتی پیش رود.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که روغن زیتون یا روغن هسته انگور را می‌توانید به جای کره در طبخ غذا استفاده کنید. هر دوی این روغن‌ها برای سلامتی بسیار مفید هستند. هیچ کدام از این روغن‌ها، دارای چربی‌های اشباع شده یا چربی‌های ترانس نیستند.