



جذب بالای آهن از غذاهای حیوانی و خطر بیماری قلبی

دانشمندان دریافته‌اند که مقدار زیاد آهن جذب شده از مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است خطر بیماری قلبی را بالا ببرد، در حالیکه به نظر می‌رسد آهن به دست آمده از منابع گیاهی چنین اثری نداشته باشد.

همشهری آنلاین: دانشمندان دریافته‌اند که مقدار زیاد آهن جذب شده از مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است خطر بیماری قلبی را بالا ببرد، در حالیکه به نظر می‌رسد آهن به دست آمده از منابع گیاهی چنین اثری نداشته باشد.

به گزارش لایوساینس این پژوهشگران می‌گویند این یافته‌ها ممکن است به درک بهتر رابطه میان رژیم‌های غذایی حاوی مقدار زیاد گوشت قرمز و بیماری قلبی کمک کند.

این آهن مورد بحث «آهن هم» (heme iron) نام دارد و در غذاهایی با منشا حیوانی به خصوص گوشت قرمز وجود دارد. «آهن هم» نسبت به «آهن غیرهم» که در غذاهای گیاهی قرار دارد، بسیار بهتر جذب می‌شود. به همین علت است که کارشناسان مصرف گوشت را به عنوان یک منبع خوب برای دریافت آهن- که یک ماده مغذی ضروری است- توصیه می‌کنند.

اما این بررسی جدید نشان می‌دهد که همین میزان بالای جذب «آهن هم» ممکن است - به طور تناقض‌آمیزی- به آن امکان دهد سیستم تنظیم بسیار دقیق آهن در بدن، را دور بزند و به ایجاد التهاب و آسیب به دیواره شریان‌ها منجر شود که زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی- عروقی است.

این بررسی که بوسیله دانشمندان در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه ایندیانا در بلومینگتون انجام شده است.

از مدت‌ها پیش وارد شدن مقدارهای بیش از حد آهن به خون به عنوان یک عامل زمینه‌ساز بیماری قلبی و حتی سرطان مورد گمان بوده است، اما بررسی‌ها در این مورد به نتایج قطعی نرسیده بود.

دانشمندان در این بررسی جدید یافته‌های ۲۱ بررسی قبلی که شامل ۳۰۰ هزار نفر در طول ۱۰ سال می‌شد، را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نتایج نشان داد که افرادی که آهن مورد نیازشان را با خوردن هر نوع گوشت قرمز یا ماهی به دست می‌آورند، نسبت به افرادی کمترین مقدار «آهن هم» (آهن از منابع حیوانی) را مصرف می‌کنند، ۵۷ درصد بیشتر در معرض بیماری قلبی هستند.

بر عکس به گفته این پژوهشگران مصرف آهن غیرهم (آهن از منابع گیاهی) به هر میزان با افزایش خطر بیماری قلبی ارتباط نداشت.

«آهن هم» از هموگلوبین رنگدانه خون، و میوگلوبین، رنگدانه عضلات، در مواد غذایی حیوانی به دست می‌آید و شکلی خاص و کروی دارد که گیرنده‌های سلولی در روده آن را شناسایی می‌کنند و به راحتی از غشای سلول عبور می‌دهند و جذب خون می‌کنند. این جذب آسان باعث می‌شود حتی هنگامی که مقدار کافی آهن در بدن وجود دارد، جذب «آهن هم» ادامه پیدا کند.

وارد شدن مقادیر زیاد آهن به خون سرعت اکسیداسیون LDL (کلسترول بد) را افزایش می‌دهد و به التهاب آسیب‌رسان به بافت‌های دیواره‌های عروقی می‌انجامد.

غذاهایی که بیشترین میزان «آهن هم» را دارند از جمله شامل گوشت قرمز گاو و گوسفند و انواع جگرها می‌شوند.

از طرف دیگر این موضوع را هم باید در نظر داشت که افراد گیاهخوار، به خصوص کودکانی که عمدتاً با مواد غذایی گیاهی تغذیه می‌شوند، در معرض خطر دچار شدن به کمخونی فقر آهن قرار دارند که با علایمی مانند ضعف، خستگی، اختلال در تمرکز و یادگیری بروز می‌کند.

در واقع کمخونی فقر آهن یک مشکل بهداشتی جهانی است که میلیون‌ها نفر از کودکان و زنان (که در طول چرخه‌های ماهانه‌شان خون از دست می‌دهند) را گرفتار می‌کند.

این پژوهشگران می‌گویند یافته‌های‌شان فقط یک همراهی میان میزان بالای دریافت «آهن هم» و بیماری قلبی را نشان

می‌دهد و برای ثابت کردن وجود رابطه سببی میان این دو تحقیقات بیشتری لازم است.