

چه کسانی میگو بخورند، چه کسانی نخورند؟



میگو بین غذاهای دریایی، کلسترول بالاتری دارد. از نظر دانش تغذیه، روزی ۲ گرم کلسترول در بدن هر فرد بالغ و سالم ساخته می‌شود که این کلسترول می‌تواند از کربوهیدرات‌ها، مواد نشاسته‌ای یا حتی مواد پروتئینی ساخته شود.

میگو بین غذاهای دریایی، کلسترول بالاتری دارد. از نظر دانش تغذیه، روزی ۲ گرم کلسترول در بدن هر فرد بالغ و سالم ساخته می‌شود که این کلسترول می‌تواند از کربوهیدرات‌ها، مواد نشاسته‌ای یا حتی مواد پروتئینی ساخته شود.

مهم‌ترین دلیل ساخته شدن کلسترول در بدن، افزایش کل کالری دریافتی است بنابراین می‌توان گفت میزان کلسترولی که بدن می‌سازد، نسبت به میزان کلسترولی که با خوردن یک وعده غذایی حاوی میگو به بدن می‌رسد، بسیار بیشتر است.

افراد مبتلا به کلسترول خون بالا باید تا حد امکان، مصرف خوراکی‌های حاوی کلسترول مانند میگو را در برنامه غذایی روزانه‌شان محدود کنند در حالی که اگر میزان کلسترول خون فردی بیش از حد بالا نباشد و به دلیل داشتن اضافه‌وزن یا حتی کلسترول بالا، میزان کالری دریافتی‌اش را کمتر از کالری مصرفی‌اش کند، می‌تواند حتی روزانه تا حدود 40 گرم میگو (یعنی برابر با 1 تا 2 واحد از گروه گوشت‌ها) هم مصرف کند.

البته افراد مبتلا به کلسترول خون، بهتر است میگو را بخارپز یا کبابی مصرف کنند و آن را سرخ نکنند و با سس‌های چرب نخورند.

میگو می‌تواند همراه با آلبیمو، آبغوره و سبزی و صیفی‌جات فراوان در رژیم غذایی افرادی که کلسترول خونشان چندان بالا نیست و در حال کنترل آن هستند، جای بگیرد. افراد مبتلا به کلسترول خون خیلی بالا باید تا زمان کنترل بیماری‌شان، دور مصرف انواع خوراکی‌های پرکالری از جمله میگو را خط بکشند.