

شکر و کربوهیدرات از چربی هم خطرناکتر است!

پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو دریافته‌اند که سطوح چربی در خون با رژیم پر چرب افزایش نمی‌یابد، اما با رژیم سرشار از کربوهیدرات بالا می‌رود.



پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو دریافته‌اند که سطوح چربی در خون با رژیم پر چرب افزایش نمی‌یابد، اما با رژیم سرشار از کربوهیدرات بالا می‌رود.

سالیان سال است که چربی‌های اشباع توسط پزشکان و متخصصان تغذیه که ادعا می‌کنند این چربی‌ها خطر ابتلا به مشکلات قلبی را افزایش می‌دهند، بدنام شده‌اند.

اما شاید نیاز باشد که این توصیه‌های پزشکی که چندین دهه قدمت دارند تغییر کنند، چراکه پژوهشی جدید نشان می‌دهد که حتی اگر مقدار مصرف این چربی‌ها را به سه برابر بیشینه مقدار توصیه‌شده توسط سازمان‌های بهداشتی هم برسانیم، مشکلی ایجاد نمی‌شود!

این بدان معنی است که غذاهایی همانند کره، پنیر، گوشت و خامه که برای یک زندگی سالم باید از آن‌ها پرهیز می‌کردیم، می‌توانند دوباره در منوی غذایی رژیم سالم جای گیرند.

به گزارش تلگراف، توصیه‌های پزشکان و متخصصان تغذیه درباره چربی‌های اشباع مشخص است: این چربی‌ها سطوح کلسترول را در خون افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

با این وجود در آزمایشی جدید، پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو از داوطلبان خواستند که رژیم‌های متفاوت غذایی را امتحان کنند و وقتی دریافته‌اند افزایش مصرف چربی‌های اشباع‌شده مقدار چربی را در خون افزایش نمی‌دهد، بسیار شگفت‌زده شدند. به نظر می‌رسد که بدن چربی‌های اشباع را به سرعت سوزانده و به صورت انرژی آزاد می‌کند.

در مقابل زمانی که سطوح کربوهیدرات افزایش می‌یابد، اسیدهای چرب خطرناک در خون افزایش می‌یابند. این‌ها با دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی در ارتباط هستند.

پژوهشگر ارشد این تحقیق، جف ولک که استاد تمام علوم انسانی در دانشگاه ایالتی اوهایو است، می‌گوید که این یافته‌ها دانش سنتی موجود در مورد چربی‌های اشباع را به چالش کشیده است: «زمانی که شما رژیم غذایی دارای مقادیر بسیار پایین کربوهیدرات‌ها دارید، بدنتان چربی‌ها را می‌سوزاند. ما افرادی را داشتیم که مصرف چربی اشباع خود را به دو برابر قبل از زمان شروع آزمایش رساندند، اما زمانی که چربی‌های اشباع‌شده موجود در خون این افراد را اندازه می‌گرفتیم، در اکثر افراد مقدار آن پایین آمده بود؛ و به همان اندازه دیگر شاخص‌های سنتی نیز بهبود یافته بود».

چربی اشباع‌شده نوعی از چربی است که در کره، چربی، کلوچه‌ها، کیک‌ها و بیسکویت‌ها، تکه‌های چربی گوشت، سوسیس و پنیر و خامه یافت می‌شود.

دستورالعمل‌های سازمان بهداشت انگلیس بیان می‌کنند که مردان میان‌سال نباید بیشتر از 30 گرم چربی در روز بخورند و زنان میان‌سال نیز نباید بیشتر از 20 گرم چربی در روز بخورند. برای آن‌که شهودی از این مقدار به دست بیاورید، به چربی‌های 3 نمونه غذا دقت کنید: یک تکه گوشت استیک در حدود 27 گرم چربی، یک تکه پنیر در حدود 5 گرم و کره روی نان تست در حدود 7 گرم چربی دارد.

اما حتی زمانی که داوطلبان تحت رژیم‌هایی به شدت پرچربی بودند که تا 84 گرم در روز چربی مصرف می‌کردند، سطوح چربی آن‌ها در خون افزایش نمی‌یافت. سطوح کلسترول نیز در آن‌ها تغییر نمی‌کرد؛ اما در مقابل، وقتی که به‌سوی مصرف چربی کم رفتند و مقدار کربوهیدرات را افزایش دادند، سطوح پالمیتولئیک اسید که یک نوع اسید چرب است در خون افزایش یافت.

سطوح بالای پالمیتولئیک اسید با چاقی و التهاب، مقاومت به انسولین، سندرم متابولیک، دیابت‌های نوع دوم، بیماری قلبی و سرطان پروستات در ارتباط است.

پروفسور ولک می‌افزاید: «نوعی سوءتفاهم درباره چربی‌های اشباع وجود دارد. در پژوهش‌های جمعیتی، ارتباط روشنی بین رژیم‌های چربی‌های اشباع‌شده و بیماری‌های قلبی وجود ندارد، اما هنوز راهکارهای رژیمی از محدود کردن چربی‌های اشباع دفاع می‌کنند؛ اما این هوشمندانه و علمی نیست. برخی مردم اعتقاد دارند که شما همان چیزی هستید که می‌خورید، اما در واقعیت، شما همان چیزی هستید که از خوردنی‌هایتان در بدن ذخیره می‌کنید. نکته این موضوع این است که لزوماً چربی اشباعی که می‌خورید، ذخیره نمی‌شود».

این پژوهش تازه‌ترین نمونه از مجموعه رو به رشدی از شواهد است که بیان می‌کنند که شاید چربی اشباع به آن بدی نباشد که تاکنون تصور می‌کردیم.

در ماه مارس/فروردین گذشته، پژوهشگران دانشگاه کمبریج دریافتند که ترک کردن گوشت پرچرب، خامه یا کره ربطی به بهبود به سلامتی ندارد.

این پژوهش که نتایج آن در ژورنال *Annals of Internal Medicine* منتشر شده است، شامل بررسی داده‌های به‌دست‌آمده از 72 پژوهش است که بیش از 600 هزار داوطلب را از 18 کشور در برمی‌گیرد.

یک یافته کلیدی این بود که چربی‌های اشباع که در این رژیم یا در خون اندازه‌گیری شدند، هیچ ارتباطی را با بیماری‌های قلبی نشان نمی‌داد.

در اواخر امسال دکتر جیمز دینیکولانتیو از کالج اتیکا در نیویورک فراخوانی خطاب به مسئولین بهداشت عمومی منتشر کرد با این مضمون که «ما اشتباه می‌کردیم. کربوهیدرات‌ها و شکر بیشتر از چربی‌ها سبب بیماری‌های قلبی می‌شوند».

نوید ستار استاد پزشکی متابولیک دانشگاه گلاسکو می‌گوید: «به نظر می‌رسد که تنها چربی اشباع دریافتی بدن نباشد که سطح و نوع چربی اشباع خون را تعیین می‌کند و عوامل دیگری همچون کربوهیدرات دریافتی نیز مهم است. با توجه به شواهد فعلی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده کمتر و چربی اشباع کمتری را باید مصرف کرد. این شواهد همچنین توصیه می‌کنند که اگر فردی به دنبال کاهش وزن خود است نوع رژیم چندان اهمیت ندارد و صرفاً باید در رژیم غذایی او چربی کم و کربوهیدرات کمتری مصرف شود و فرد به رژیم غذایی خود پایبند بماند، درنتیجه نکته کلیدی این است که هر فرد رژیمی را پیدا کند که هم از آن لذت ببرد و هم آن را نگه دارد».

مقاله این پژوهش در ژورنال *PLOS One* منتشر شده است.