



سیب زمینی سرخ کرده نخورید

مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا نشان می دهد که استفاده از مواد غذایی دارای چربی های ترانس مانند سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای آماده سبب کاهش حافظه مردان جوان و میانسال می شود.

مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا نشان می دهد که استفاده از مواد غذایی دارای چربی های ترانس مانند سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای آماده سبب کاهش حافظه مردان جوان و میانسال می شود. چربی های ترانس در روغن نباتی، مارگارین، شیرینی ها، سیب زمینی سرخ کرده و برخی غذاهای آماده ای که با روغن هیدروژنه (منبع اصلی چربی های ترانس) پخته می شوند، وجود دارند. این چربی ها سبب افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می شوند و برای سلامت قلب مضر هستند. تولیدکنندگان مواد غذایی از این چربی برای بهبود طعم، بافت و ماندگاری مواد غذایی استفاده می کنند. چربی های ترانس علاوه بر افزایش بیماری های قلبی عروقی، حافظه را نیز تحت تاثیر قرار می دهند. این مطالعه با بررسی هزار و 18 داوطلب نشان می دهد مردانی که در رژیم غذایی خود از چربی های ترانس بیشتری استفاده می کنند، حافظه ضعیف تری دارند. چندی پیش سازمان غذا و داروی آمریکا استفاده از این چربی ها را غیرمجاز اعلام کرد و بر اساس یک جدول زمانی سه ساله، تولیدکنندگان محصولات غذایی در آمریکا موظف به تغییر دستورالعمل تهیه غذا یا کسب اجازه مستقیم از این سازمان شدند. همچنین تمام شرکت های مواد غذایی آمریکا از آن پس به رعایت این قانون ملزم شدند. متخصصان تغذیه تاکید می کنند که این قانون باید در سراسر دنیا، به منظور حفظ سلامت انسان ها، اجرا شود. نتایج این مطالعه در نشریه «PLOS ONE» منتشر شده است. (ایرنا)