

کلسترول بالاخره رسماً از لیست غذاهای مضر برداشته شد



این بدان معناست که در حال حاضر تخم مرغ، شیر با چربی کامل، آجیل، روغن نارگیل، و گوشت در گروه سالم طبقه بندی می شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگر وفودنیوز)، به نقل از تلگراف؛ قبلاً گایدلاین های تغذیه به آمریکاییان توصیه نموده بود که حداکثر مصرف روزانه کلسترول ۳۰۰ میلی گرم باشد.

در سال ۲۰۱۵ این توصیه دیگر بیان نگردید چون شواهد موجود نشان داد که رابطه ای بین مصرف کلسترول در غذاها و سطح کلسترول سرم وجود ندارد.

در راهنمای بالینی اخیر دیگر مردم به محدودیت مصرف غذاهای حاوی کلسترول توصیه نشده بلکه تمرکز بر روی محدودیت مصرف شکر می باشد.

دکتر Steven Nissen متخصص قلب آمریکایی و از مدیران یکی از بزرگترین و طولانی ترین تحقیقات در زمینه بیماریهای قلبی عروقی، ابراز داشته: این یک تصمیم درست است و ما دهه ها در اشتباه بودیم. وقتی ما مقادیر بیشتری از این ترکیبات می خوریم، بدن ما مقادیر کمتری از آن را می سازد. ولی وقتی خودمان را از آنها محروم می کنیم بدن ما میزان تولید داخلی را افزایش می دهد.

قسمت عمده‌ی کلسترول در بدن توسط کبد تولید می‌شود. مغز عمدتاً از کلسترول ساخته شده است. کلسترول برای عملکرد سلولهای عصبی ضروری است. کلسترول ماده اساسی برای ساخت استروژن، تستسترون و کورتیکواستروئیدهاست. کلسترول بالا در بدن یک فرد نشانگر سالم بودن کبد فرد است.

دکتر George Mann بیان نموده: چربی‌های اشباع شده و کلسترول در رژیم غذایی علت و عامل بیماری عروق کرونر قلب نمی‌باشند.

کلسترول بزرگترین مظنون پزشکی بوده و چیزی بعنوان کلسترول بد دیگر وجود ندارد.

بدن ما برای متابولیسم روزانه به ۹۵۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و کبد اصلی‌ترین محل تولید آن است.

فقط ۱۵٪ کلسترول مورد نیاز از غذاهایی که می‌خوریم، گرفته می‌شود. اگر محتوای چربی غذای ما کم باشد کبد به کار واداشته می‌شود تا ۹۵۰ میلی‌گرم روزانه را تامین کند. پس اگر کلسترول بدن ما بالاست، یعنی کبد ما درست کار می‌کند.

متخصصین می‌گویند چیزی بنام کلسترول بد یا خوب دیگر وجود ندارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: تلگراف