هیچ ارتباطی بین شیر و افزایش کلسترول وجود ندارد



بررسی حدود ۲ میلیون نفر در یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف منظم شیر با افزایش میزان کلسترول مرتبط نیست.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ساینس دیلی، بررسی سه مطالعه بزرگ نشان داد افرادی که مرتبا مقدار زیادی شیر می‌نوشند، کلسترول خوب و بد کمتری دارند.

همچنین تجزیه و تحلیل بیشتر حاکی از آن است کسانی که به طور منظم شیر مصرف می‌کنند ۱۴٪ کمتر در معرض بیماری عروق کرونر قلب قرار دارند.

محققان دریافتند داشتن گونه ژنتیکی که به افراد در هضم لاکتوز کمک می‌کند شیوه خوبی برای شناسایی افرادی است که مقادیر زیادی شیر مصرف می‌کنند.

«ویمال کارانی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ریدینگ انگلستان، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم در میان شرکت کنندگان با تنوع ژنتیکی مرتبط با مصرف شیر بیشتر، افراد شاخص توده بدنی و چربی بدن بالاتری داشتند، اما مهمتر از همه کلسترول خوب و بد پایین‌تر بود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «همچنین دریافتیم کسانی که دارای تنوع ژنتیکی هستند، به طور قابل توجهی با نرخ پایین‌تر خطر ابتلاء به بیماری کرونر قلب مواجه هستند. همه اینها نشان می‌دهد که کاهش مصرف شیر برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی ضروری نیست.»

به گفته محققان، مشخص نیست چربی موجود در محصولات لبنی منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود یا اینکه به دلیل فاکتور ناشناخته دیگری در شیر است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت