

با این نان، چربی خون را کنترل کنید



چربی خون، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت است که بایستی به‌خوبی کنترل شود تا منجر به مشکلاتی نظیر سکته و سایر بیماری‌های قلبی عروقی نشود. محققان کشور برای رسیدن به این هدف، استفاده از نان حاوی دانه کتان را پیشنهاد داده‌اند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، بیماری‌های قلبی عروقی از شایع‌ترین علل مرگومیر در جهان هستند. مصرف سیگار، فشارخون بالا، سابقه خانوادگی و چربی خون بالا، از عوامل مؤثر در ایجاد چنین بیماری‌هایی هستند. سطح چربی‌های خون شامل تری‌گلیسیرید، کلسترول و LDL در بیماران دچار مشکل چربی خون یا اصطلاحاً هیپرلیپیدمیک بیشتر از سایر افراد است. این چربی‌های موجود در جریان خون با ایجاد پلاک‌های آترواسکلروزیس (تصلب شرایین) می‌توانند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی شوند.

اختلالات چربی خون می‌توانند به‌صورت اولیه و ارثی بوده یا به‌صورت ثانویه در اثر رژیم غذایی ناسالم، بیماری‌هایی مانند دیابت، هیپوتیروئیدسم و حتی بیماری‌های مزمن کلیوی ایجاد شوند.

امروزه به اعتقاد پژوهشگران، آمار بیماران قلبی در جهان رو به افزایش است، به‌طوری‌که پیش‌بینی می‌شود تعداد چنین بیمارانی تا سال ۲۰۳۰ به حدود ۲۳ میلیون نفر افزایش پیدا کند. در کشور ما ایران

نیز، میزان شیوع کلسترول بالا حدود ۴۱ درصد، تری گلیسیرید بالا ۴۶ درصد و LDL بالا، حدود ۳۶ درصد است که همگی به عنوان مقادیری بسیار بالا ارزیابی می‌شوند. امروزه روش‌های بسیاری برای درمان هیپرلیپیدمی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به دارو درمانی و ترمیم رژیم غذایی اشاره کرد.

اگرچه به دلیل عوارض جانبی برخی داروها، توجه به روش‌های با خطر کمتر دارای ارجحیت است.

در همین زمینه، محققانی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران دست به انجام پژوهشی زده‌اند که در آن تأثیر مصرف نان حاوی دانه کتان (یا بزرک) بر بهبود وضعیت چربی خون مورد ارزیابی علمی واقع شده است.

این مطالعه با مشارکت ۴۸ بیمار هیپرلیپیدمیک یا مبتلا به چربی بالا به مدت شش هفته انجام شد. بیماران به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. گروه مداخله دو عدد نان حاوی ۲۰ درصد دانه کتان و گروه کنترل دو عدد نان ساده به صورت روزانه مصرف کردند. سپس سطوح چربی خون و فشارخون و همچنین برخی شاخص‌های دیگر داوطلبان مورد سنجش و مقایسه قرار گرفت.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که مصرف نان محتوی دانه‌های کتان، به شکلی قابل توجه سطح کلسترول، تری‌گلیسیرید و فشارخون افراد را کاهش می‌دهد. همچنین مصرف این ماده غذایی باعث می‌شود که سطوح ماده مفیدی به نام آپلین در خون افراد افزایش یابد.

در این باره، محمدحسن انتظاری، محقق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همکارانش می‌گویند: «با استناد به یافته‌های مطالعه ما، مصرف نان دانه کتان منجر به کاهش تری گلیسیرید، کلسترول، فشارخون سیستول و دیاستول و همچنین افزایش سطح آپلین می‌شود».

به گفته آن‌ها، «بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که چنانچه دوز مصرفی و شرایط نگهداری آرد کتان رعایت شود، می‌توان از آن در تهیه نان برای اصلاح وضعیت افراد مبتلا به چربی خون استفاده کرد».

این یافته‌ها که بر مصرف نان حاوی دانه کتان به عنوان یک ماده غذایی کاهنده چربی‌های خون تأکید دارند، در نشریه «علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران» وابسته به انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور منتشر شده‌اند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت