

# تاثیر مصرف مداوم ماکارونی و پنیر بر کلسترول

26 مهر 1404

ماکارونی و پنیر، غذایی محبوب و پرکالری است، اما مصرف مداوم آن می‌تواند سطح کلسترول “بد” خون (LDL) را افزایش دهد.

هرچند این غذا کلسترول زیادی ندارد، اما به دلیل میزان بالای چربی‌های اشباع، تولید کلسترول در کبد را تحریک می‌کند و در طولانی‌مدت ممکن است خطر بیماری قلبی و سکته را بالا ببرد.

به گزارش verywellhealth [1] به گفته‌ی پژوهشگران Verywell Health [2] هرچند یک فنجان ماکارونی و پنیر تنها حدود ۱۰ میلی‌گرم کلسترول دارد، اما مشکل اصلی چربی اشباع‌شده‌ی زیاد آن است به‌ویژه وقتی با کره، پنیر پرچرب و شیر کامل تهیه شود. این نوع چربی باعث می‌شود کبد کلسترول LDL بیشتری تولید کند؛ همان کلسترولی که در دیواره‌ی رگ‌ها تجمع می‌کند و به‌مرور موجب تصلب شرایین (سخت و باریک شدن عروق) می‌شود.

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زیاد چربی اشباع باعث موارد زیر می‌شود:

برداشت LDL از خون توسط کبد کاهش یابد

نرات کلسترول در دیواره‌ی رگ گیر کنند

التهاب و اکسیداسیون در رگ‌ها افزایش یابد

و در نتیجه خطر حمله‌ی قلبی و سکته بیشتر شود

## نکته

راهنمای تغذیه‌ای آمریکا توصیه می‌کند که چربی اشباع نباید بیش از ۱۰٪ از کالری روزانه باشد یعنی حدود ۲۰ گرم در رژیم ۲۰۰۰ کالری. در حالی که یک وعده از بعضی انواع ماکارونی و پنیر آماده، حاوی چربی اشباع بالایی است:

استوفرز (۹) : Stouffer's گرم

ایمی (۱۰) : Amy's گرم

تریدر جو (۳۱): Trader Joe's گرم

برخی نسخه‌های خانگی حتی تا ۸۸ گرم در هر وعده دارند!

### چطور ماکارونی و پنیر را سالم‌تر بخوریم؟

کارشناسان می‌گویند لازم نیست این غذا را کاملاً کنار بگذارید، اما باید در مصرف آن تعادل داشته باشید و چند تغییر ساده ایجاد کنید:

از شیر کم‌چرب و پنیر لایت استفاده کنید.  
از پاستای سبوس‌دار به جای سفید استفاده کنید.  
مقدار نمک و کره را کاهش دهید.  
در کنار آن سبزیجات بخارپز یا سالاد بخورید.  
مصرف آن را به گاهی اوقات محدود کنید، نه وعده‌های هفتگی.

### پیام اصلی

ماکارونی و پنیر لزوماً دشمن قلب نیست، اما مصرف زیادش می‌تواند کلسترول و چربی خون را بالا ببرد. با کمی تغییر در دستور پخت و مصرف متعادل، هنوز می‌توانید از طعمش لذت ببرید بدون این‌که قلب‌تان تاوانش را بدهد.