

# صبحانه‌ای که می‌تواند خطر لخته شدن خون را تقویت کند

11 بهمن 1400

طبق تحقیقاتی جدید، یک نوع صبحانه محبوب در جهان می‌تواند خطر لخته شدن خون را افزایش دهد.

لخته شدن خون پاسخی طبیعی به جراحات در بدن است؛ اما برخی اوقات این مسئله می‌تواند به گرفتگی عضلات، درد و ورم منجر و در صورتی که وارد سیستم گردش خون شود، می‌تواند کشنده باشد.

به گزارش پایگاه دیلی اکسپرس، لخته‌های خون در سیاهرگ‌های پا، بازوها و کشاله‌های ران ایجاد و هنگامی که جدا می‌شوند و به سایر قسمت‌های بدن مانند ریه‌ها می‌روند، می‌توانند سبب ایجاد خطر شوند.

معمولاً لخته شدن خون بر اثر عواملی مانند جراحی، سرطان و بارداری ایجاد می‌شود؛ اما طبق پژوهش محدودی که انجام شده است، یک نوع صبحانه محبوب در جهان نیز می‌تواند با لخته شدن خون ارتباط داشته باشد.

این پژوهش که در کلینیک کلیولند انجام شد، نشان می‌دهد یک ترکیب شیمیایی به نام «کولین» که در «تخم مرغ» و «گوشت» وجود دارد نیز می‌تواند سبب شود خون بیشتر مستعد لخته شدن باشد. خود کولین گاهی در مکمل‌های غذایی بدون نسخه فروخته می‌شود. این ماده مغذی ضروری است که به شکلی گسترده برای سلامتی توصیه می‌شود.

بدن انسان خود مقداری کولین تولید می‌کند؛ اما بیشتر این ماده از طریق منابع غذایی تامین می‌شود. محققان می‌گویند مصرف این ماده غذایی در غلظت‌های بالا می‌تواند به لخته شدن خون منجر شود.

این محققان اعلام کرده‌اند باکتری‌های روده می‌توانند در تعامل با کولین، ترکیبی را تولید کنند که پلاکت‌های خون را به تجمع در کنار هم واداشته و در نتیجه سبب لخته شدن خون شوند.

در مطالعاتی که پیش از این نیز انجام شده‌اند این ماده با خطر افزایش لخته شدن خون، حمله قلبی و سکته مغزی، همراه بوده است. سطح بالای این ماده در خون با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی همراه است. با این حال، با افزایش خطر لخته شدن خون در افراد، می‌توان با مصرف دوز پایین آسپرین، این خطر را به حداقل رساند؛ اما با این حال با این که این دارو در کاهش این خطر می‌تواند مؤثر باشد، اما نمی‌تواند به طور کامل آن را دفع کند.

با این حال محققان می‌گویند کولین موجود در غذا به طور کلی بی‌خطر است؛ اما مصرف مکمل‌های غذایی که حاوی این ماده هستند، می‌تواند خطراتی را برای افراد به همراه داشته باشد.

دکتر Stanley L. Hazen □ متخصص قلب و عروق در کلینیک کلیولند در این باره گفت: به جز نسخه‌هایی که دکتر برای شما تجویز می‌کند، از مصرف مکمل‌های دارای کولین خودداری کنید.