

هنگام مصرف کره بادام زمینی به این نکات توجه کنید

25 بهمن 1404

متخصصان تغذیه می‌گویند «انتخاب نوع بدون افزودنی‌های مضر» و «کنترل میزان مصرف»، عوامل کلیدی در بهره‌مندی از فواید کره بادام‌زمینی برای سلامتی هستند.

با توجه به محبوبیت گسترده کره بادام‌زمینی در سراسر جهان، متخصصان تغذیه می‌گویند که مصرف متعادل آن نه تنها برای کلسترول مضر نیست بلکه به دلیل داشتن چربی‌های غیراشباع، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در چارچوب یک رژیم غذایی سالم برای قلب به حفظ سطح کلسترول در بازه سالم کمک کند.

البته کره بادام‌زمینی هم اگرچه حاوی پروتئین، چربی‌های سالم و موادمغذی ارزشمند است اما کالری بالایی دارد و بر سطح کلسترول خون هم اثری محسوس به جا می‌گذارد.

کلسترول ماده‌ای مومی و شبیه چربی است که بدن برای ساخت سلول‌ها، تولید هورمون‌ها، تولید ویتامین دی و کمک به هضم، به آن نیاز دارد. تمام کلسترول مورد نیاز بدن را کبد تولید می‌کند. البته مقداری کلسترول نیز از طریق غذا وارد بدن می‌شود.

کلسترول در جریان خون در دو شکل اصلی جابه‌جا می‌شود: ال‌دی‌ال (LDL) و اچ‌دی‌ال (HDL). ال‌دی‌ال اغلب «کلسترول بد» نامیده می‌شود زیرا سطح بالای آن می‌تواند به تشکیل پلاک در شریان‌ها کمک کند و خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. در مقابل، اچ‌دی‌ال «کلسترول خوب» محسوب می‌شود زیرا به حذف کلسترول اضافی از جریان خون کمک می‌کند و آن را برای دفع به کبد بازمی‌گرداند.

به گزارش «یواس‌ای‌تودی»، نکته مهم برای سلامتی، نگه داشتن کلسترول در محدوده سالم است. سطح سالم بسته به سن، ژنتیک و سابقه پزشکی متفاوت است اما قاعده کلی این است که عدد کلسترول کل، کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، ال‌دی‌ال کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، اچ‌دی‌ال برای مردان، بالاتر از ۴۰ و اچ‌دی‌ال برای زنان، بالاتر از ۵۰ باشد.

عوامل متعدد سبک زندگی از کنترل خواب، ورزش و استرس گرفته تا تغذیه بر کلسترول تاثیر می‌گذارند. با این حال، رژیم غذایی در کنترل کلسترول مهم‌ترین نقش را دارد.

برای مثال، خوراکی‌های سرشار از چربی اشباع مانند «گوشت‌های چرب، لبنیات پرچرب، کره و بسیاری از غذاهای صنعتی پخته یا سرخ‌شده» باعث افزایش ال‌دی‌ال می‌شوند زیرا به کبد پیام می‌دهند که کلسترول بیشتری تولید کند.

مضرتر از این‌ها چربی‌های ترانس هستند که اغلب در تنقلات بسیار فرآوری‌شده و برخی غذاهای آماده یافت می‌شوند و معمولاً در برچسب مواد غذایی با عنوان «روغن‌های نیمه‌هیدروژنه» ذکر می‌شوند زیرا ال‌دی‌ال را افزایش و اچ‌دی‌ال را کاهش می‌دهند.

هر دو نوع این چربی‌ها (اشباع و ترانس) می‌توانند باعث افزایش وزن ناخواسته شوند که این مسئله نیز بر کلسترول اثر می‌گذارد زیرا چربی اضافی بدن باعث افزایش انتقال اسیدهای چرب به کبد می‌شود و تولید ال‌دی‌ال را بیشتر می‌کند.

تکلیف کره بادام‌زمینی چه می‌شود؟

کره بادام‌زمینی اگر در حد متعادل مصرف شود، حتی می‌تواند به حفظ کلسترول در سطح سالم کمک کند زیرا سرشار از چربی‌های تک‌زنجیره‌ای و چندزنجیره‌ای غیراشباع است که به کاهش ال‌دی‌ال و حفظ اچ‌دی‌ال در سطح سالم کمک می‌کنند.

کره بادام‌زمینی همچنین حاوی استرول‌های گیاهی و فیبر است که به کاهش جذب کلسترول کمک می‌کنند. از طرفی ویتامین ئی، منیزیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دارد که برای سلامت قلب مهم هستند.

با این حال نکته کلیدی انتخاب نوع مناسب است زیرا بسیاری از محصولات موجود در بازار حاوی شکر افزوده، چربی‌های ناسالم و سدیم زیادند که ارزش تغذیه‌ای آن را کاهش می‌دهند.

میزان مصرف هم مهم است، چون کره بادام‌زمینی پرکالری است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

یک رژیم غذایی مناسب برای کلسترول، علاوه بر کاهش چربی اشباع و حذف چربی ترانس بر مصرف چربی‌های غیراشباع از منابعی مانند مغزها، دانه‌ها، ماهی، روغن زیتون و آووکادو تاکید دارد. غذاهای غنی از فیبر محلول مانند جو دوسر، لوبیا، عدس، میوه‌های دارای پوست خوراکی و مغزها و دانه‌ها هم باید بیشتر مصرف شوند زیرا فیبر به دفع کلسترول اضافی از بدن کمک می‌کند.

مواد خوراکی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله گردو نیز از طرق مهم دیگری به سلامت قلب کمک می‌کنند. ورزش منظم، پرهیز از سیگار، عدم مصرف الکل و نداشتن اضافه وزن هم در کنترل کلسترول نقش مهمی دارند.