

روغن نارگیل موجب چاقی می شود

15 مهر 1402

اگرچه بسیاری روغن نارگیل را سالم می دانند، اما یک مطالعه جدید خلاف آن را نشان می دهد.

به گزارش مدیکال نیوز، این مطالعه نشان می دهد که روغن نارگیل توانایی موش ها را برای استفاده از لپتین و انسولین، دو هورمون حیاتی، مختل می کند و مقاومت به انسولین یکی از ویژگی های اصلی دیابت نوع ۲ است.

متخصصان تغذیه به جای روغن های اشباع مانند روغن نارگیل، روغن های غیراشباع یا پلی غیراشباع را توصیه می کنند.

طبق مطالعه جدید، مصرف دوزهای پایین روغن نارگیل که به مدت هشت هفته به رژیم غذایی موش ها اضافه شد، منجر به تغییراتی در متابولیسم آنها شد که در ایجاد چاقی و بیماری های مرتبط با آن دخیل بود.

روغن نارگیل توانایی موش ها را برای استفاده صحیح از لپتین و انسولین، دو هورمون مهم برای تنظیم مصرف انرژی، گرسنگی، و نحوه کنترل بدن با چربی ها و قندها، مختل کرد.

یافته ها از این فرضیه حمایت می کند که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده می تواند منجر به مقاومت به لپتین شود. همزمان با رشد مقاومت به لپتین، بافت ذخیره چربی بدن که به بافت چربی سفید معروف است نیز کمتر به لپتین پاسخ می دهد.

این مطالعه بر اساس تحقیقات قبلی انجام شده است که در آن نویسندگان مشاهده کردند که روغن نارگیل یک پاسخ التهابی مرکزی و محیطی، افزایش وزن، درصد بالاتر چربی، کاهش مصرف انرژی و رفتار مضطربانه در موش ها ایجاد می کند که نشان دهنده عدم تعادل سیستمیک است.

۶۰ موش در مطالعه حاضر به سه گروه دریافت کننده مکمل مایع تقسیم شدند. یک گروه به عنوان گروه کنترل، آب، یک گروه ۱۰۰ میکرولیتر روغن نارگیل فوق بکر تجاری و یک گروه ۳۰۰ میکرولیتر از همان روغن دریافت کردند.

دوزهای روزانه روغن نارگیل از نظر کالری مشابه چیزی بود که معادل ۱۳ گرم چربی اشباع شده یا ۵ درصد کالری چربی اشباع شده برای یک انسان بالغ سالم است.

محققان دریافتند که روغن نارگیل باعث ایجاد استرس در شبکه آندوپلاسمی می شود. این بخش ناحیه ای از سلول است که در آن پروتئین ها ساخته و پردازش می شوند.

به گفته محققان، مطالعات انسانی بیشتری برای ارزیابی روغن نارگیل مورد نیاز است، اما برخی از مواردی که باید در نظر گرفت میزان مصرف و فراوری خود روغن است.

نتیجه گیری این مطالعه: «روغن نارگیل را برای بهبود سلامتی مصرف نکنید. این یک ماده غذایی فوق العاده نیست.»