

بانوشیدن شیر کلسترول بد خون را کاهش دهید

2 دی 1401

مطالعات جدید مبتنی بر شواهد ژنتیکی، تأثیر نوشیدن شیر بر بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را نشان می‌دهد. بر این اساس گفته می‌شود نوشیدن شیر می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه بزرگ روی ۲ میلیون نفر نشان داد، مصرف زیاد شیر باعث افزایش سطح کلسترول نمی‌شود. در این پژوهش مشخص شد، کسانی که هر روز شیر می‌نوشیدند، سطح کلسترول بد یا LDL کمتری نسبت به افرادی که شیر نمی‌نوشیدند، داشتند.

علاوه بر این، مشخص شد مصرف بیشتر شیر با کاهش ۱۴ درصدی خطر بیماری عروق کرونر قلب و ۱۱ درصدی کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه بود. این موضوع در حالی است که بر اساس باورهای عامیانه، افزایش مصرف لبنیات پرچرب به دلیل داشتن چربی اشباع شده ممکن است اثرات منفی بر سلامت قلب و عروق داشته باشد. با این حال، نتایج چندین مطالعه نشان داده اند که مصرف شیر و محصولات لبنی کم چرب منجر به کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

این مطالعه با استفاده از رویکرد ژنتیکی با نگاهی به نوع ژن لاکتاز، تأثیر مصرف شیر بر ریسک متابولیک قلبی (عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت) را بررسی کرد. لاکتاز یک آنزیم گوارشی است که لاکتوز، قند موجود در شیر و فرآورده های شیر را تجزیه می‌کند.

محققان طی مطالعات خود دریافته‌اند: افرادی که مقادیر بیشتری شیر می‌نوشند دارای تنوع ژنتیکی هستند که لاکتوز را هضم می‌کند.

پروفسور ویمال کارانی، نویسنده ارشد این مطالعه، در رابطه با موضوع فوق گفت: ما متوجه شدیم که در میان شرکت کنندگان با تنوع ژنتیکی که شیر بیشتری مصرف می‌کردند، سطوح پایین تری از کلسترول خوب و بد داشتند. ما همچنین دریافتیم خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در افرادی که دارای تنوع ژنتیکی هستند، به طور قابل توجهی کمتر است.

همه اینها نشان می‌دهد که کاهش مصرف شیر ممکن است برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی ضروری نباشد. دلایلی که مصرف زیاد شیر می‌تواند سطح کلسترول را کاهش دهد ممکن است به موارد زیر مرتبط باشد:

کلسیم و لاکتوز موجود در شیر بر متابولیسم چربی تأثیر می‌گذارد. در مقایسه با سایر غذاهای لبنی، شیر کم چربی است.

دریافت کلسیم از غذاهایی مانند شیر باعث افزایش دفع اسیدهای صفراوی شده و در نتیجه باعث تولید اسیدهای صفراوی توسط کلسترول کبدی می‌شود و در نتیجه این فرآیند منجر به کاهش سطح کلسترول

می‌شود.

تخمیر میکروبی کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم مانند لاکتوز در روده می‌تواند بر تولید کلسترول تأثیر بگذارد و باعث کاهش سطح کلسترول شود. دکتر ویمال کارانیس دستیار ارشد این مطالعات در رابطه با موضوعات فوق می‌گوید:

مطالعه ما مطمئناً نشان می‌دهد که مصرف شیر موضوع مهمی برای خطر بیماری‌های قلبی عروقی نیست، حتی اگر افزایش اندکی در شاخص توده بدنی و چربی بدن در بین مصرف کنندگان شیر مشاهده شود. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشیم این است که مشخص نیست آیا محتوای چربی موجود در لبنیات است که در کاهش سطح کلسترول نقش دارد یا این موضوع به دلیل یک عامل ناشناخته رخ می‌دهد. به طور کلی کلسیم و لاکتوز موجود در شیر بر متابولیسم چربی تأثیر می‌گذارد.

منبع: سیناپرس