غذاهای ناسالمی که به سلامت کمک می‌کنند

11 بهمن 1403

ممکن است شگفت انگیز به نظر برسد، اما واقعیت این است که یک سری غذاهایی مانند پنیر، شکلات و گوشت بره که تصور می‌شود ناسالم هستند و می‌توانند عواملی برای بیماری‌های تهدید کننده زندگی باشند، واقعا می‌توانند کمک کنند که عمر طولانی‌تری داشته باشید.

یک مطالعه منتشر شده در مجله بیماری آلزایمر نشان داد که برخی از پنیرها با وجود چربی اشباع بالا، شکلات و گوشت بره با وجود چرب بودن می‌توانند سلامت قلب و مغز را بهبود بخشند و طول عمر را افزایش دهند.

به گزارش تایمز آف ایندیا، نتایج این تحقیق بر اساس داده‌های جمع آوری شده در یک دوره ۱۰ ساله از ۱۷۸۷ نفر مشارکت کننده به دست آمده است. نتایج این تحقیق نشان داد که مصرف روزانه پنیر همراه با گوشت بره یک بار در هفته نیز ممکن است بر نتایج شناختی بلندمدت تاثیر مثبتی بگذارند.

از سویی دیگر مطالعه‌ای که توسط موسسه ملی سرطان آمریکا در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان داد افرادی که روزانه ۱۲ گرم شکلات می‌خورند، ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. محققان دریافتند که بین خوردن شکلات و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ ناشی از این بیماری‌ها ارتباط وجود دارد.

شکلات و پنیر خوراکی‌هایی هستند که خوردن آن‌ها اغلب با لذت همراه است. و بسیاری از متخصصان آن‌ها را برای سلامت چندان مناسب نمی‌دانند با این حال، زمانی که در حد اعتدال مصرف شوند، به دلیل پروفایل‌های غذایی غنی و ترکیبات زیست فعال، مزایای سلامتی شگفت انگیزی ارائه می‌دهند.

شکلات

شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدها و پلی فنول‌ها است که با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. این ماده خوراکی خوشمزه و دوست داشتنی سلامت قلب را از طریق افزایش جریان خون، کاهش فشار خون و افزایش کلسترول HDL (خوب) و در عین حال کاهش کلسترول LDL (بد) بهبود می بخشد.

شکلات همچنین حاوی ترکیباتی مانند تئوبرومین و کافئین است که می‌تواند عملکرد مغز، تمرکز و خلق و خو را بهبود بخشد. همچنین ترشح اندورفین را در پی دارد که منجر به شادی می‌شود. شکلات با محتوای کاکائو حداقل ۷۰ درصد باید برای به حداکثر رساندن مزایای سلامتی و در عین حال به حداقل رساندن قندهای افزوده انتخاب شود.

پنیر

پنیر یک ماده غذایی غنی از مواد مغذی است که سرشار از پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های ضروری مانند B۱۲ و K۲ است. کلسیم و فسفر برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مهم هستند و ویتامین K۲ با متابولیسم استخوان و سلامت قلب و عروق مرتبط است.

انواع خاصی از پنیر، مانند انواع کهنه‌تر، حاوی پروبیوتیک‌هایی هستند که باعث تعادل باکتری‌های سالم روده می‌شوند. پنیر همچنین حاوی اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) است که دارای اثرات ضد التهابی بالقوه است و ممکن است در صورت مصرف کم یا متوسط از مدیریت وزن پشتیبانی کند. حتی با وجود محتوای چربی اشباع بالا، به نظر می‌رسد که مصرف لبنیات پرچرب اثرات مضری بر سلامت قلب ندارد.

گوشت بره

گوشت بره که به نوعی در دسته گوشت‌های قرمز قرار می‌گیرد به دلیل داشتن فواید غذایی چشمگیر، شاید سالم ترین نوع گوشت قابل مصرف برای انسان‌ها باشد. گوشت بره، ماده غذایی لذیذ و مقوی است که در رژیم غذایی اکثر مردم خاورمیانه، اروپا و آمریکا به عنوان عضو جدانشدنی از سبد غذایی آن‌ها شناخته می‌شود. اگر می‌خواهید مراقب سطح کلسترول خون خود باشید، این نوع گوشت برای شما گزینه مناسبی خواهد بود. ارزش غذایی این ماده بسیار چشمگیر بوده به طوریکه این محصول دامی حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی مفید از جمله پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

گوشت بره ترکیبی از چربی و پروتئین و سایر مواد مغذی مفید است. نکته مهمی که درباره خصوصیات گوشت بره باید در نظر بگیریم این است که درصد چربی در این ماده غذایی پرفایده نسبتا کم است.