

## بررسی‌ها نشان می‌دهند که روغن‌های گیاهی، راه رسیدن به یک قلب سالم نیستند

نوشته: ماریت لا رو (آژانس فرانس پرس - خبرگزاری فرانسه) مورخ چهارشنبه 13 آوریل 2016

بر طبق یک بررسی منتشر شده که یکی از شالوده‌های توصیه‌های رژیم غذایی را به چالش می‌کشد، بنظر می‌رسد که جایگزین کردن چربی حیوانی با روغن گیاهی در رژیم غذایی انسان، خطر بیماری قلبی را کاهش نمی‌دهد.

این بررسی می‌گوید که روی‌آوری از چربی‌های اشباع شده به چربی‌های اشباع نشده امگا-6 در آزمایشی با قریب به 1000 شرکت کننده، گرچه منجر به کاهش کلسترول خون شد ولی در حدی که انتظار می‌رفت موجب کاهش مرگ‌های ناشی از بیماری قلبی نشد.

در واقع، طبق تحقیقات منتشر شده در نشریه پزشکی انگلیس (BMJ)، آنهایی که کاهش بیشتری در کلسترول خون داشتند "نه تنها ریسک فوت شدنشان کمتر نبود که بیشتر بود".

50 سال و اندی می‌شود که چربی حیوانی موجود در گوشت، کره، پنیر و خامه، بخاطر داشتن کلسترول تنگ کننده داخل رگ‌ها که به بیماری قلبی و سکته قلبی ارتباط داده می‌شد، به عنوان یک عامل مضر مقصر شناخته شده است.

در سال 1961 انجمن قلب آمریکا توصیه کرد که روغن‌های گیاهی جایگزین چربی‌های اشباع شده شود و گرچه برخی تحقیقات شروع به چالش کشیدن آن فرضیه کرده‌اند، کماکان آن موضع را حفظ کرده است.

سازمان بهداشت جهانی نیز توصیه می‌کند که بهتر است چربی‌های اشباع شده، کمتر از 10 درصد از کل انرژی خوراکی ما را تشکیل دهند.

الان یک ده سالی می‌شود که دنیا شیر پرچرب و گوشت پرچرب (دنده خوک) را با سوءظن می‌نگرد و گوشت مرغ را جایگزین گوشت پرچربی (خوک) و کره‌های با منشأ گیاهی (مارگارین) و روغن‌های آشپزی را جانشین کره حیوانی کرده است.

اما در چند سال گذشته، محققین شروع به کاویدن در فرضیه "چربی بد است" کرده‌اند.

در مطالعات جدیدی که توسط کریستوفر رمسدن در انجمن ملی بهداشت رهبری شد، داده‌های یک آزمایش کنترل شده تصادفی مربوط به 45 سال پیش در مورد 9423 ساکنین یک بیمارستان روانی ایالتی و آسایشگاه سالمندان در ایالت مینه‌سوتا را مجدداً تجزیه و تحلیل کردند.

این نوعی از آزمایش است که عموماً بسیار قابل اتکا دانسته می‌شود و در آن افراد بطور تصادفی به گروه‌هایی به منظور دریافت یا نگرفتن معالجات مورد بررسی، تقسیم می‌شوند.

## - با اطمینانی کمتر از آنچه فکر می‌کردیم -

در مورد بخشی از گروه مزبور به جای غذای حاوی چربی اشباع شده، روغن ذرت داده شد در حالی که بقیه گروه از یک رژیم غذایی پر از چربی حیوانی استفاده کردند.

در بیانیه نشریه پزشکی انگلیس (BMJ) گفته شد، "همانطور که انتظار می‌رفت، رژیم غذایی مملو از اسید لینولئیک (یک اسید چرب که در روغن‌های گیاهی یافت می‌شود) سطوح کلسترول خون را پایین آورد".

اما "این به معنی بهبود قابلیت بقا نبود. در واقع، شرکت کنندگانی که کاهش بیشتری در کلسترول خون داشتند نه تنها خطر فوت شدن کمتری نداشتند بلکه خطر مرگ آنها بیشتر بود".

گروه تحقیق، آزمایش‌های کنترل شده تصادفی دیگری را نیز بررسی کردند و در هیچیک شواهدی در تقویت نظریه مبنی بر این که روغن‌های گیاهی موجب مهار بیماری قلبی می‌شوند، نیافتند.

لنرت ویرمن استاد دانشکده بهداشت عمومی در دانشگاه کویزنلند در مورد این تحقیق چنین اظهار نظر کرد: "اکنون سودمندی انتخاب روغن اشباع نشده بر روغن اشباع شده، مختصری کمتر از آنچه فکر می‌کردیم بنظر می‌رسد".

وی اضافه کرد که برای تعیین این که آیا تمام انواع روغن‌های امگا-6 نتایج مشابه‌ای بدست می‌دهند، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

ویرمن نوشت: "در حین این که ما برای روشن شدن بیشتر موضوع صبر می‌کنیم، بهتر است به خوردن ماهی، میوه، سبزیجات و غلات بیشتری ادامه دهیم".

در ماه ژانویه، رهنمودهای رژیم غذایی ایالات متحده مجدداً تأکید کرد که توصیه می‌شود روغن‌های اشباع شده، کمتر از 10 درصد غذای مصرفی روزانه را تشکیل دهند - توصیه‌ای که بر طبق نظر ویرمن، حالا "تحت بررسی موشکافانه بیشتری قرار خواهد داشت".

وی در نشریه پزشکی انگلیس (BMJ) نوشت: "اگر مقادیر کلسترول خون، نشانگرهای قابل اتکایی برای میزان خطر بیماری قلبی نیستند، پس بازنگری دقیق شواهدی که توصیه‌های رژیم غذایی را پشتیبانی می‌کنند، توجیه می‌شود".

متخصصین دیگری بر وجود ارتباط ریشه‌دار بین کلسترول بالای خون و خطر سکته یا حمله قلبی تأکید داشتند.

جرمی پیرسون از انجمن قلب انگلیس می‌گوید: "تحقیق بیشتر و بررسی‌های طولانی‌تری لازم است تا این موضوع که آیا خوردن یا نخوردن مقدار کمتری چربی اشباع شده می‌تواند از خطر مرگ شما در اثر بیماری قلبی بکاهد، ارزیابی شود".