

19 Δεκεμβρίου 2016

## Τυριά, βούτυρο και κρέμα γάλακτος: Δεν βλάπτουν την καρδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα έρευνα έρχεται να αποδείξει πως μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένο λίπος θα μπορούσε στην πραγματικότητα να

## **αποφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία**

Νομίζατε ότι η κατανάλωση λιπαρών τροφίμων όπως το τυρί και το βούτυρο είναι επικίνδυνα για την υγεία και ιδιαίτερα για παθήσεις καρδιακών νοσημάτων;

Ό,τι ξέρατε ξεχάστε το, καθώς νέα έρευνα έρχεται να αποδείξει πως μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένο λίπος θα μπορούσε στην πραγματικότητα να αποφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο του Μπέργκεν, στη Νορβηγία, η αύξηση κατανάλωσης περισσότερων φυσικών τροφίμων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και η παράλληλη μείωση της κατανάλωσης των υδατανθράκων, δεν προκάλεσε αύξηση της επιβλαβούς χοληστερόλης.

Ο Simon Dankel, ο οποίος ηγήθηκε της μελέτης, δήλωσε ότι το ανθρώπινο σώμα «μπορεί να είναι πολύ καλά με τα λίπη ως κύρια πηγή ενέργειας», καθώς όπως δηλώνει «υπάρχει μια πολύ θετική μεταβολική ανταπόκριση. Μπορείτε να βασίζετε την ενέργειά σας στη διατροφή σας είτε σε υδατάνθρακες είτε σε λίπος. Δεν έχει μεγάλη διαφορά.»

Σύμφωνα με το πείραμα, έλαβαν μέρος περίπου 40 παχύσαρκοι άντρες. Στους μισούς δόθηκε μια διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και πλούσια σε υδατάνθρακες ενώ οι υπόλοιποι είχαν μια διατροφή με λιγότερους υδατάνθρακες αλλά διπλάσια πρόσληψη σε κορεσμένα λίπη, με το 24% του συνόλου της ενεργειακής πρόσληψης τους να προέρχεται από το βούτυρο και μόνο.

«Τόνισαμε τα γαλακτοκομικά λίπη ιδιαίτερα. Οι άνθρωποι έτρωγαν κρέμα γάλακτος, βούτυρο και λίγο λάδι καρύδας», είπε ο Δρ Dankel, ο οποίος τόνισε ότι η δίαιτα δεν περιλαμβάνει επεξεργασμένα λίπη που βρίσκονται στο πρόχειρο φαγητό.

Και οι δύο ομάδες έτρωγαν πολλά λαχανικά και δεν υπερέβησαν την πρόσληψη των 2100 θερμιδών την ημέρα.

Μέχρι το τέλος της μελέτης, και οι δύο ομάδες είχαν χάσει κατά μέσο όρο 12kg, τα περισσότερα των οποίων ήταν το λίπος του σώματος, μειώνοντας τον κίνδυνο ασθενειών που σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως η υψηλή πίεση του αίματος και ο διαβήτης.

Ο Δρ Dankel δήλωσε ότι η νέα έρευνα αμφισβήτησε “την υποτιθέμενη ισχυρή αρνητική επίδραση των κορεσμένων λιπών για την υγεία, οι οποίες δεν είχαν ελεγχθεί άμεσα πριν”.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)