

افزایش کلسترول با مصرف قهوه

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که وابسته به مصرف قهوه هستند، ممکن است با افزایش میزان کلسترول روبرو باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان دریافتند که در بین بیش از ۲۱ هزار بزرگسال نروژی، افرادی که چندین فنجان قهوه در روز می نوشند، به طور کلی کلسترول کمی بالاتر از افراد دیگر که قهوه نمی نوشیدند داشتند. با این حال، میزان تفاوت به روش دم کردن بستگی دارد.

افرادی که قهوه با کمترین میزان فیلتر را می نوشیدند، مثلاً با فرنچ پرس، بیشترین تأثیر کلسترول را نشان دادند: به طور میانگین، کسانی که شش فنجان یا بیشتر در روز قهوه می نوشیدند، سطح کلسترول کل شآن در مقابل افرادی که قهوه نمی نوشیدند ۸ تا ۱۲ عدد بیشتر بود.

دوستاناران اسپرسو در رتبه های بعدی قرار گرفتند و پس از آن زنانی که قهوه قطره ای فیلتر شده می نوشیدند.

دکتر «ماخا لیزا لوکن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نروژ، می گوید: «این یافته ها مطابق با مطالعات گذشته است که نشان می دهد قهوه بدون فیلتر ممکن است تأثیر خاصی بر سطح کلسترول داشته باشد.»

دم کرده های فیلتر نشده شامل قهوه هایی هستند که با استفاده از فرنچ پرس تهیه می شوند.

روش های دم کردن مهم است زیرا قهوه حاوی روغن های طبیعی است که می تواند کلسترول خون را افزایش دهد. مدت هاست که محققان می دانند قهوه های فیلتر نشده، با قرار دادن تفاله ها در معرض آب داغ برای مدت طولانی، حاوی مقدار بیشتری از این روغن ها هستند.