

حقایق جالب از کلسترول بد خون

کلسترول بد می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و منجر به بیماری‌های قلبی عروقی شود؛ نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن جو دوسر، سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، جو دوسر منبع غنی از بتا گلوکان، فیبری است که طیف وسیعی از فواید با خود به همراه دارد. با این حال، ممکن است دریافت مقدار توصیه شده فیبر جو دوسر فقط از بلغور جو دوسر دشوار باشد. در عوض، محققان سبوس جو دوسر را توصیه می‌کنند زیرا مقدار بتا گلوکان آن دو برابر است.

سبوس جو دوسر به عنوان غلات موجود است همچنین در برخی از محصولات پخته شده نیز وجود دارد.

نتایج حاصل از این تحقیق شامل بررسی ۵۸ کارآزمایی بالینی شامل تقریباً ۴۰۰۰ نفر است.

این مطالعات تأثیر رژیم غذایی غنی شده با جو دوسر را بر کلسترول LDL (یا کلسترول بد)، کلسترول غیر HDL و آپولیپوپروتئین ب بررسی کردند.

آپولیپوپروتئین ب یک لیپوپروتئین است که کلسترول بد را از طریق خون منتقل می‌کند.

دکتر ولادیمیر ووکسان که این مطالعه را رهبری کرد، نتایج تحقیق را چنین توضیح داد: رژیم غذایی غنی شده با حدود ۳.۵ گرم فیبر بتا گلوکان در روز از جو دوسر به طور متوسط کلسترول LDL همچنین غیر HDL و آپولیپوپروتئین ب را در مقایسه با رژیم‌های کنترل بهبود می‌بخشد.

این مطالعه نشان داد که با مصرف جو دوسر کلسترول LDL به میزان ۴.۲ درصد، کلسترول غیر HDL به میزان ۴.۸ درصد و آپولیپوپروتئین ب ۲.۳ درصد کاهش یافته است.

یکی از اولین مطالعات که در سال ۱۹۶۳ انجام شد، نشان داد که تغییر رژیم غذایی از نان سفید به نان جو دوسر باعث کاهش کلسترول LDL می‌شود.