کد خبر: ۴۵۷۷۴۴
چهارشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۱ ۱۳:۰۵

فواید و ضررهای خوردن کره

خوردن کره فواید و ضررهای خاص خود را دارد. در حالی که گروهی از محققان اعتقاد دارند خوردن کره سطح کلسترول بدن را افزایش می‌دهد و عروق خونی را با انسداد مواجه می‌کند، بعضی از آن‌ها ادعا می‌کنند که مصرف آن در حد اعتدال برای سلامتی مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون،کره یک محصول لبنی است که اغلب از شیر گاو تهیه می‌شود و از دیرباز در دنیای تغذیه در مورد فواید و مضرات آن اختلاف‌نظرهای زیادی وجود داشته است. در حالی که گروهی از محققان معتقدند کره سطح کلسترول را افزایش می‌دهد و عروق خونی را مسدود می‌کند، بعضی از آن‌ها ادعا می‌کنند که مصرف آن در حد اعتدال برای سلامتی مفید است. خوشبختانه، در سال‌های اخیر تحقیقات زیادی برای ارزیابی تأثیر کره بر بدن انجام شده است که در مقاله‌ی امروز نگاه‌ی دقیق‌تری به آن‌ها می‌اندازیم. با ما همراه باشید.

ارزش غذایی کره

میزان کالری، آب، درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌های یک قاشق غذاخوری (۱۴ گرم) کره به شرح زیر است:

انرژی: حدود ۱۰۲ کالری

آب: ۱۶ درصد

پروتئین: ۱۲/۰ گرم

کربوهیدرات: ۰۱/۰ گرم

فیبر: ۰ گرم

چربی: ۵۲/۱۱ گرم (شامل ۲۹/۷ گرم چربی اشباع، ۴۲/۳ گرم چربی غیراشباع و ۴۷/۰ گرم چربی ترانس)

مقدار پروتئین و کربوهیدرات موجود در کره به‌قدری ناچیز است که می‌توان از مقادیر آن‌ها چشم‌پوشی کرد.

چربی‌های موجود در کره

۸۰ درصد کره از چربی و مابقی آن عمدتا از آب تشکیل شده است. کالری کره از چربی موجود در آن حاصل می‌شود. اگرچه کره چربی‌های مختلفی دارد، اما تقریبا ۶۳ درصد آن از نوع اشباع و ۲۶ درصد از نوع غیراشباع با یک پیوند دوگانه است. چربی غیراشباع با چند پیوند دوگانه ۴ درصد کل چربی کره را تشکیل می‌دهد. کلسترول و فسفولیپیدها هم از سایر چربی‌هایی هستند که در کره یافت می‌شوند. یک قاشق غذاخوری کره حاوی ۵/۳۰ میلی‌گرم کلسترول است.

۱. چربی با زنجیره‌ی کوتاه

اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیره که رایج‌ترین آن‌ها اسید بوتیریک است، حدود ۱۱ درصد چربی اشباع موجود در کره را تشکیل می‌دهند. اسید بوتیریک یکی از اجزای منحصر به‌فرد شیر حیوانات نشخوارکننده (گاو، گوسفند و بز) محسوب می‌شود.

۲. چربی ترانس

برخلاف چربی‌های ترانس موجود در غذاهای فرآوری‌شده، چربی ترانس لبنیات سالم در نظر گرفته می‌شود. در بین محصولات لبنی، کره غنی‌ترین منبع چربی ترانس است که از رایج‌ترین آن‌ها می‌توان به اسید واکسنیک و اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) اشاره کرد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در کره

کره منبع غنی چند ویتامین است، به‌ویژه ویتامین‌های محلول در چربی. ویتامین‌های زیر به مقدار زیاد در کره یافت می‌شوند:

ویتامین آ: ویتامین A فراوان‌ترین ویتامین موجود در کره است. یک قاشق غذاخوری (۱۴ گرم) کره حدود ۱۱ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین

می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت پوست، سیستم ایمنی و بینایی ضروری است.

ویتامین دی: کره منبع خوب ویتامین D محسوب می‌شود. این ویتامین به حفظ سلامت استخوان‌ها و افزایش جذب کلسیم در دستگاه‌ی گوارش کمک می‌کند.

ویتامین ای: ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که اغلب در غذاهای چرب یافت می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

ویتامین B۱۲ (کوبالامین): این ویتامین فقط در غذاهای حیوانی مانند محصولات لبنی، تخم‌مرغ و گوشت وجود دارد.

ویتامین K۲ (مناکینون): ویتامین K۲ یک نوع ویتامین K است که از بدن در برابر بیماری قلبی و پوکی استخوان محافظت می‌کند.

علاوه بر این، کره حاوی مقدار کمی ریبوفلاوین (ویتامین B۲)، نیاسین (ویتامین B۳)، کلسیم و فسفر است. با این حال، به طور کلی نمی‌تواند به بدن در به دست آوردن این مواد مغذی کمک زیادی کند، چون به‌دلیل کالری بالا باید در مقادیر کم مصرف شود.

فواید استفاده از کره

کره در بین افرادی که از رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات یا پرچرب (مانند رژیم کتوژنیک) پیروی می‌کنند، محبوبیت زیادی دارد. این ماده‌ی غذایی همانند سایر غذاهای حاوی چربی سیرکننده است و می‌تواند اشتهای شما را برای مدت طولانی کنترل کند. از سایر فواید کره حیوانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. یکی از بهترین منابع اسید لینولئیک کونژوگه است

کره منبع خوب اسید لینولئیک کونژوگه یا CLA محسوب می‌شود. CLA یک نوع چربی با مزایای بی‌نظیر است که در گوشت و محصولات لبنی وجود دارد. تحقیق در محیط آزمایشگاه نشان داده است که CLA خواص ضدسرطانی دارد و به کاهش پیشرفت سرطان سینه، روده بزرگ، معده، پروستات و کبد کمک می‌کند.

در بعضی از مطالعات مشاهده شده است که مکمل CLA می‌تواند با کاهش چربی بدن در کنترل وزن نقش داشته باشد. در یک مطالعه‌ی ۲۴ ماهه روی ۱۳۴ فرد دارای اضافه وزن، مصرف ۴/۳ گرم CLA در روز به کاهش چربی بدن منجر شد. به‌علاوه، CLA به تقویت عملکرد سیستم ایمنی و کاهش نشانگرهای التهابی کمک می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه روی ۲۳ مرد نشان داد که مصرف ۶/۵ گرم CLA به‌مدت ۲ هفته می‌تواند پروتئین‌های درگیر در التهاب، از جمله فاکتور نکروز تومور و پروتئین واکنش‎گر C، را کاهش دهد.

به خاطر داشته باشید که بیشتر تحقیقات با استفاده از مکمل CLA انجام شده‌اند. بنابراین، برای اینکه مشخص شود CLA موجود در مواد غذایی، از جمله کره، چه تأثیری روی سلامتی دارد، به مطالعات بیشتری نیاز است.

۲. حاوی بوتیرات است

کره سرشار از بوتیرات است، یک اسید چرب با زنجیره‌ی کوتاه که فواید زیادی برای سلامتی دارد. این اسید چرب توسط باکتری‌های مفید روده هم تولید می‌شود و به‌عنوان منبع انرژی برای سلول‌های روده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بوتیرات می‌تواند به درمان سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS) که با علائمی مانند درد معده، نفخ، یبوست و اسهال مشخص می‌شود، کمک کند. همچنین به‌دلیل خواص ضدالتهابی بوتیرات، بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که این اسید چرب برای درمان بیماری کرون مفید است.

بر اساس مطالعات انجام‌شده روی حیوانات آزمایشگاهی، بوتیرات می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود ببخشد، متابولیسم را افزایش دهد و با جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی به کنترل وزن کمک کند. همانند اسید لینولئیک کونژوگه، فواید بوتیرات هم با استفاده از مکمل بررسی شده است. بنابراین، برای تأیید اثرات آن روی سلامتی به مطالعات بیشتری نیاز است.

مضرات مصرف کره

اگر کره در حد اعتدال خورده شود، برای بدن مشکل‌ساز نخواهد بود. اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند سلامتی را در معرض خطر قرار دهد. مهم‌ترین مضرات کره حیوانی عبارتند از:

۱. برای بعضی از افراد آلرژی‌زا است

اگر مشخص شده است که به لبنیات حساسیت دارید یا به هر دلیلی باید از مصرف لبنیات در رژیم غذایی خود اجتناب کنید، لازم است از مصرف کره بپرهیزید. اگرچه کره پروتئین بسیار کمی دارد، اما همچنان حاوی پروتئین وی (whey protein) است که در بعضی از افراد باعث واکنش می‌شود. علائم آلرژی به لبنیات می‌تواند از واکنش‌های خفیف مانند کهیر تا علائم شدیدتر مثل مشکلات تنفسی متغیر باشد. اگر در مورد حساسیت به لبنیات و لزوم

کنار گذاشتن کره از برنامه‌ی غذایی خود مطمئن نیستید، با پزشک مشورت کنید.

لاکتوز (قند شیر) کره ناچیز است، بنابراین مصرف آن در حد تعادل برای اکثر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز بی‌خطر تلقی می‌شود. کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند، بعد از مصرف محصولات لبنی دچار مشکلات گوارشی می‌شوند.

۲. پرکالری است

کره کالری بالایی دارد، به طوری که در هر قاشق غذاخوری (۱۴ گرم) حاوی ۱۰۲ کالری انرژی است. از این‌رو، زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند به‌سرعت وزن بدن را بالا ببرد. گفته می‌شود که اگر بدون تغییر دادن رژیم غذایی خود هر روز یک سروینگ کره مصرف کنید، در طول یک سال تقریبا ۵/۴ کیلو وزن اضافه می‌کنید. بنابراین، بهتر است در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کنید.

۳. ممکن است برای سلامت قلب مضر باشد

بیماری قلبی یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شود. چند دهه است که ارتباط بین چربی اشباع و بیماری قلبی در بین محققان به یک موضوع بحث‌برانگیز تبدیل شده است. بعضی از محققان بر این باورند که چربی اشباع سطح کلسترول بد (LDL) را بالا می‌برد و سلامت قلب را به خطر می‌اندازد. با این حال، منتقدان این نظریه معتقدند که چربی اشباع روی LDL متراکم کوچک (sdLDL) که ارتباط تنگاتنگی با بیماری قلبی دارد، تأثیر نمی‌گذارد. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات نتوانسته‌اند ارتباط بین مصرف چربی اشباع و بیماری قلبی را کشف کنند.

این موضوع در مورد محصولات لبنی پرچرب مانند کره هم صدق می‌کند. بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که کره خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش نمی‌دهد، اما در سایر مطالعات مشخص شده است که خوردن آن می‌تواند اثرات نامطلوبی برای سلامتی داشته باشد.

برای مثال، محققان با بررسی ۱۶ مطالعه‌ی مختلف به این نتیجه رسیدند که مصرف محصولات لبنی پرچرب نظیر کره با کاهش خطر چاقی مرتبط است. در مطالعه‌ی دیگری هم مشاهده شد که مصرف متوسط غذاهای لبنی مثل کره می‌تواند به کاهش خطر حمله‌ی قلبی و سکته‌ی مغزی کمک کند.

در مقابل، یک مطالعه‌ی پنج هفته‌ای روی ۴۷ نفر نشان داد که مصرف متوسط کره در مقایسه با روغن زیتون باعث افزایش عوامل خطر بیماری قلبی (کلسترول تام و کلسترول بد) می‌شود. همچنین محققان در مطالعه‌ی دیگری اعلام کردند که خوردن ۵۰ گرم کره در روز به‌مدت چهار هفته باعث افزایش کلسترول بد می‌شود.

چقدر کره بخوریم؟

علیرغم ختلاف‌نظرهای موجود، اکثر متخصصان سلامت هنوز هم توصیه می‌کنند که مصرف چربی‌های اشباع مانند کره را کاهش دهید. محققان انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کنند که مصرف چربی اشباع به حداکثر ۵ تا ۶ درصد کالری روزانه محدود شود. برای مثال اگر شما در طول روز به ۲۰۰۰ کالری انرژی نیاز داشته باشید، می‌توانید تقریبا ۱۳ گرم چربی اشباع دریافت کنید.

در بعضی از دستورالعمل‌ها هم پیشنهاد شده است که افراد بالای ۲ سال حداکثر ۱۰ درصد کالری روزانه‌ی خود را به چربی اشباع اختصاص دهند. این میزان چربی برای رژیم ۲۰۰۰ کالری حدود ۲۲ گرم است که معادل سه قاشق غذاخوری کره می‌شود.

از آنجا که یک قاشق غذاخوری کره تقریبا ۷ گرم چربی اشباع دارد، بهتر است از آن در حد اعتدال (۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در روز) استفاده کنید و مابقی چربی مورد نیاز خود را از مصرف روغن‌های سالم مثل روغن زیتون تأمین کنید، مگر اینکه پزشک با توجه به شرایط شما توصیه‌ی دیگری داشته باشد.

کلام پایانی

کره مقدار زیادی ویتامین دارد، از جمله ویتامین A، D، E و K۲. با این حال، به‌دلیل پرکالری بودن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. اگر به خوردن کره علاقه دارید، مصرف آن را در حد اعتدال حفظ کنید و تا حد امکان به جای آن از روغن‌ها و غذاهای سالم مثل روغن زیتون، آووکادو، آجیل و دانه‌ها استفاده کنید.

منبع:فرارو