

Ένοχες οι πατάτες και τα δημητριακά για καρδιοπάθειες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αθώα τα γαλακτοκομικά και το κρέας παρά τα όσα πίστευαν μέχρι τώρα

Οι πατάτες και τα δημητριακά αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, σύμφωνα με πανευρωπαϊκή Έρευνα που δημοσιεύτηκε στην βρετανική εφημερίδα «Express», αφήνοντας με το στόμα ανοιχτό τους επιστήμονες, οι οποίοι μέχρι τώρα «ενοχοποιούσαν» το κρέας και τα γαλακτοκομικά.

Η έρευνα που μελέτησε τις διατροφικές συνήθειες πολιτών σε 42 ευρωπαϊκές χώρες για μία περίοδο 16 ετών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, οι κυβερνήσεις θα πρέπει να εκδώσουν νέες διατροφικές οδηγίες σχετικά με τις τροφές που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Έρευνα Τροφίμων και Διατροφής».

Οι επιστήμονες μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών, τα

καρδιακά νοσήματα που τυχόν εμφάνισαν και τα επίπεδα χοληστερόλης τους.

Όπως επισημαίνει ο καθηγητής Πάβελ Γκράσγκρουβερ, αθλίαντρος και επικεφαλής της μελέτης από το Πανεπιστήμιο «Masaryk» στη Τσεχία θα πρέπει να αναθεωρηθούν πολλές διατροφικές οδηγίες.

Η έρευνα για παράδειγμα, έδειξε ότι η ημερήσια κατανάλωση γαλακτοκομικών και κρέατος δεν σχετίζεται με τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων, όπως πίστευαν μέχρι τώρα οι επιστήμονες.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα για την υγεία είναι τα δημητριακά, το σιτάρι και οι πατάτες, όπως αναφέρει η έρευνα επισημαίνοντας πως «Συμβουλεύω τους ανθρώπους να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες, να μειώσουν την ποσότητα των υδατανθράκων που καταναλώνουν», δήλωσε ο καθηγητής Πάβελ Γκράσγκρούβερ. Ο ίδιος τόνισε, πάντως, πως τα λιπαρά γαλακτοκομικά, ακόμα και το τυρί, φαίνεται πως προστατεύουν τον οργανισμό από καρδιοπάθειες, όπως προκύπτει από πρόσφατες έρευνες . «Μεγάλες ποσότητες σε εσπεριδοειδή, καρύδια, ελιές, ψάρια, λαχανικά και γαλακτοκομικά είναι οι τροφές που διασφαλίζουν μακροζωία θωρακίζοντας τον οργανισμό από τις καρδιακές νόσους», επισημαίνει.

Πηγή: onlycy.com