

Πώς το λίπος στη διατροφή επηρεάζει το συκώτι μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Clinical Investigation*, εξετάζει την επίδραση της κατανάλωσης γεύματος με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά στη λειτουργία του ήπατος.

Για τους σκοπούς της μελέτης, ζητήθηκε από 14 υγιείς άνδρες, φυσιολογικού σωματικού βάρους, να καταναλώσουν ποσότητα φοινικέλαιου, που αντιστοιχούσε σε κατανάλωση ενός πλούσιου σε κορεσμένα λιπαρά γεύματος, όπως μια πίτσα με οκτώ κομμάτια ή ένα μπέργκερ με τυρί και τηγανιτές πατάτες. Στη συνέχεια, προσδιορίστηκαν μεταβολικοί δείκτες που σχετίζονται με τη λειτουργία του ήπατος.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων, η κατανάλωση φοινικέλαιου φάνηκε να προκαλεί ένα σύνολο δυσμενών μεταβολών, όπως μείωση της ινσουλινοευαισθησίας, αύξηση των επιπέδων τριγλυκεριδίων και υψηλότερη

έκκριση γλυκαγόνης, ορμόνης που αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Όπως σχολιάζουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως η υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών προκαλεί άμεση αύξηση της εναπόθεσης λίπους στο ήπαρ και της ινσουλινοαντίστασης, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση λιπώδους διήθησης του ήπατος.

Κλείνοντας, αναφέρουν πως επόμενος στόχος τους είναι να εξετάσουν την παραπάνω σχέση και σε γυναίκες καθώς και να διερευνήσουν κατά πόσο διαφοροποιούνται οι μεταβολικοί δείκτες μετά από κατανάλωση άλλων μακροθρεπτικών συστατικών, όπως τα ακόρεστα λιπαρά οξέα και οι πρωτεΐνες.

Πηγή: neadiatrofis.gr