



## کلمات کلیدی بیماری قلبی

### غذاهای سرخ شده

صفحه اصلی / ایران زندگی / تشدید بیماری قلبی با مصرف غذاهای سرخ شده

## تشدید بیماری قلبی با مصرف غذاهای سرخ شده



**بررسی ها نشان می دهد مصرف غذای سرخ شده با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مهم قلبی و سکته مغزی در ارتباط است.**

تجزیه و تحلیل نشان می دهد که این خطر با مصرف هر ۱۱۴ گرم از این نوع غذاها در هفته افزایش می یابد.

به گفته محققان، واضح است که رژیم غذایی غربی سلامت قلبی-عروقی را بهبود نمی بخشد اما دقیقاً مشخص نیست که غذای سرخ شده چه سهمی در افزایش خطر بیماری های جدی قلبی و سکته مغزی دارد.

برای روشن کردن این موضوع، آنها پایگاه داده های تحقیقاتی مربوط به ۱۹ مطالعه شامل ۵۶۲,۴۴۵ شرکت کننده را بررسی کردند.

بررسی ها نشان داد که در مقایسه با کمترین گروه مصرف هفتگی غذای سرخ شده، بیشترین میزان مصرف این نوع غذاها با افزایش ۲۸ درصدی خطر بروز مشکلات جدی قلبی عروقی، ۲۲ درصد افزایش خطر بیماری قلبی عروق کرونر و ۳۷ درصد افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط بود.

هنوز کاملاً مشخص نیست که چگونه غذاهای سرخ شده دقیقاً می توانند بر ایجاد بیماری های قلبی عروقی تأثیر بگذارند.

محققان معتقدند غذاهای سرخ شده به دلیل محتوای چربی شانس، مصرف انرژی را افزایش می دهند و از روغن های گیاهی هیدروژنه که اغلب برای پخت آنها استفاده می شود، اسیدهای چرب ترانس مضر تولید می شود.

همچنین سرخ کردن باعث افزایش تولید فرآورده‌های شیمیایی دخیل در واکنش التهابی بدن می‌شود، در حالی که غذاهایی مانند مرغ سوخاری و سیب زمینی سرخ کرده معمولاً سرشار از نمک هستند و غالباً همراه با نوشیدنی‌های شیرین حاوی قند سرو می‌شوند. LIV/

<http://www.ion.ir/news/664558> 

## آخرین مطالب / پربازدید ها

موزه تاریخ طبیعی اهواز

امامزاده محمد بن احمد ابهر کجاست؟

تالاب بین المللی «گاوخونی» با منابع زیستی غنی

آیا سگ‌ها وگربه‌ها هم باید واکسینه شوند؟

شکوفه هویج کشنده می‌تواند کرونا را متوقف کند

خبرهای تازه از سیستم عامل هارمونی هواوی

آیا آب نبات می‌تواند نشان دهد کرونا دارید؟

کاهش تاثیر واکسن کرونا با افزایش استرس و افسردگی

زدن ماسک استفاده شده بدتر از نزدن ماسک است

پایش هوشمند اراضی و محصولات کشاورزی با ماهواره

رونمایی از سگ روباتیک با شارژ خودکار

تولید دستگاه قابل حمل تصویربرداری سه بعدی از پوست

کاخ بارعام یا کاخ پذیرایی کوروش کجاست؟

راه اندازی اولین فرودگاه تاکسی‌های هوایی برقی در جهان

ممنوعیت تزریق واکسن آسترانکا به بالای ۶۵ ساله‌ها در فرانسه

آغاز فاز ۳ کارآزمایی واکسن ایرانی کوبایی کرونا از هفته‌های آینده

مهار ابتلای کودکان به بیماری‌های روانی با تغییر رژیم غذایی

غربالگری افراد مستعد به دیابت در انجمن آلزایمر

آخرین خبرها  
اجتماعی  
ورزشی  
عکس

خبرنگار ایران  
اقتصادی  
پایداری  
اندیشه

راديو ايران ۲۰  
سیاسی  
حوادث  
گزارش  
صدا

ايران عصر  
اخبار جعلی  
بین الملل  
استان ها  
اینفوگرافی

ايران زندگي  
یادداشت ها  
فرهنگی  
دانش و فناوری  
فیلم



نقل و نشر مطالب با ذکر نام پایگاه خبری بلامانع است



طراحی و تولید: