

آیا مصرف میگو کلسترول خون ما را بالا میبرد؟

مقدمه: کلسترول ماده ای است از جنس چربی که در تمام سلول های بدن وجود دارد و در ساخت دیواره ی سلولی و برخی هورمون ها نقش مهمی را ایفا می کند. مولکول های چربی پس از جذب از روده در سیستم گردش خون توسط کلسترول حمل می شوند. قسمت اعظم کلسترول در داخل بدن و توسط کبد ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پر کلسترول و پر چرب وارد بدن می شود. طبق امار سازمان جهانی بهداشت بیشترین علت مرگ و میر در حال حاضر در دنیا در اثر بیماری های قلبی میباشد بنابراین از اهمیت ویژه ای برخوردار میباشد و نیز در کشور ما حدوداً 40 درصد مرگ و میرها را به خود اختصاص میدهد .



میزان کلسترول خون اگر کمتر از 200 میلی گرم در لیتر باشد نشانه بسیار خوبی در سلامت فرد میباشد و اگر بین 200 تا 239 باشد فرد در معرض خطر و بالاتر از آن را فرد متحمل به خطر حمله قلبی میدانیم لذا اگر فردی همراه با کلسترول فشار خون بالا و مصرف سیگار هم داشته باشد شخص در معرض افزایش خطر کلسترول خواهد بود

انواع کلسترول: 1- کلسترول بد یا LDL، این نوع کلسترول خاصیت چسبندگی دارد و به راحتی به جدار داخلی دیواره ی

رگ ها می چسبد و باعث باریک شدن و در نهایت انسداد مجرای داخلی رگ ها می گردد. از این رو به کلسترول بد معروف است.

2- کلسترول خوب یا HDL، این نوع کلسترول های موجود در طول دیواره ی رگ ها را پیدا کرده و به آن ها می چسبد و آن ها

را از جدار رگ ها پاک می کند و از باریک شدن و انسداد رگ ها جلوگیری می نماید. به همین جهت به کلسترول خوب معروف است.



میگو: در این میان میگو گونه‌ای از سخت پوستان آبی است که در بیشتر آبهای جهان اعم از آب شور و آب شیرین یافت می شود. میگو یک منبع غذایی برای موجودات دریایی است. همانند سایر خوراکی‌های دریایی میگو سرشار از کلسیم، ید، و پروتئین است. همچنین میگو دارای ۱۲۲ تا ۲۵۱ میلی گرم کلسترول (بسته به روش آماده سازی) می باشد. مصرف میگو به علت اثر بر روی سیستم گردش خون انسان سالم ارزیابی می شود میگو از منابع اسیدهای چربی از خانواده امگا ۳ است که دریافت آن به کنترل فشارخون کمک می کند. البته توصیه می شود این ماده غذایی در هنگام تهیه با حداقل روغن و نمک طبخ شود، در این صورت به گزینه‌ای مناسب برای کاهش سطح فشارخون تبدیل خواهد شد زیرا سرخ کردن آن در روغن، کالری بیشتر به بدن می رساند و باعث افزایش وزن می شود که خود از عوامل بروز فشارخون است.

سراوه مصرف میگو

طبق اعلام برخی از کارشناسان، مصرف سراوه میگو در ایران تقریباً ۱۰ تا ۲۰ گرم در سال است و بیشترین مصرف کنندگان هم تهرانی ها هستند. البته در سال های اخیر، مصرف فرآورده های دریایی افزایش قابل ملاحظه ای داشته اما هنوز هم از مقدار استاندارد توصیه شده کمتر است و هنوز هم در مقایسه با مصرف جهانی در سطوح حداقل قرار داریم. بنابراین خوب است این را هم بدانید که در میان کشورهای مختلف دنیا، تایلند، فیلیپین، هند و اکوادور بزرگ ترین پرورش دهندگان میگو هستند. در ۸۰ گرم میگو دارای

165 میلی گرم کلسترول و اما چربی اشباع شده کم و حدودا 1 گرم می باشد. اگرچه میگو دارای کلسترول بیش از هر غذای دریایی دیگر است اما کلسترول خوب آن بالاتر میباشد.

یافته ها: مطالعات در امریکا نشان داده است که چربی کل میگو پایین است، اگرچه میگو یک غذای محبوب در رژیم غذایی آمریکایی است، اما بسیاری از مردم از آن به دلیل تفکر داشتن کلسترول بالا اجتناب میکنند. علاوه بر این کلسترول میگو به یک رژیم غذایی پایه کم چرب و همچنین به بررسی اثر مقدار مساوی از کلسترول در نتیجه مصرف میگو و تخم مرغ در الگوی لیوپروتئین پلاسما در افراد با چربی خون طبیعی میباشد. مطالعات در مورد مقایسه اثر میگو و تخم مرغ بر سطح کلسترول افراد با چربی خون طبیعی، نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی میگو، LDL را به مقدار کم و میزان HDL را مقدار بیشتری افزایش می دهد؛ در نتیجه نسبت LDL به HDL که یکی از مهمترین شاخص های خطر بیماری های قلبی عروقی آن را کاهش می دهد؛ در صورتی که در بیشتر مطالعات با مصرف تخم مرغ نتایج عکس مصرف میگو را داشته است. تحقیقات پژوهشگران دو گروه از افراد با دو رژیم غذایی مختلف مورد بررسی قرار گرفتند. گروه اول که سطح چربی خون شان متعادل بود، در رژیم غذایی شان میگو و گروه دوم در رژیم غذایی روزانه شان تخم مرغ وجود داشت. در این بررسی افراد روزانه 300 گرم میگو یا دو عدد تخم مرغ می خوردند. در پایان مشخص شد افرادی که در رژیم غذایی شان میگو وجود داشت کلسترول بد خون شان 7 درصد افزایش یافت اما کلسترول خوب خون آنها 12 درصد بالا رفت. از سوی دیگر کسانی که تخم مرغ مصرف می کردند با 10 درصد افزایش کلسترول بد و 7 درصد افزایش کلسترول خوب مواجه شدند. نتیجه اینکه رژیم غذایی حاوی میگو نسبت کلسترول خوب را در سطح بالاتری نگه می دارد. به علاوه مصرف میگو سطح تری گلیسرید خون را تا 13 درصد کاهش می دهد (زیرا میگو از منابع غذایی اسیدهای چرب امگا-3 است).

نتیجه گیری: با توجه به اینکه ما در طول روز میتوانیم 200 تا 250 میلی گرم کلسترول مصرف نماییم و در هر وعده بیشتر از 100 گرم میگو در طول هفته مصرف نخواهیم کرد بنابراین خطر نگران کننده ای ما را تهدید نخواهد کرد. اما لازم به یاد آور است در افراد مبتلا به نقرس که در آن اسید اوریک محصول نهایی سوخت و ساز ماده ای به نام پورین است و اینکه بسیاری از نقرسی ها تصور می کنند وقتی نمی توانند گوشت قرمز مصرف کنند، باید به میزان فراوانی غذای دریایی بخورند؛ در حالی که غذاهای دریایی

نیز در صورتی که با پوست سرخ شوند بین ۱۳۰ تا ۳۲۰ میلی گرم پورین دارند بنابراین مصرف میگو به میزان متعادل بسیار مفید است ولی افراط در مصرف آن به خصوص برای افرادی که مبتلا به افزایش کلسترول خون، نقرس یا سنگ های اورات در مجاری ادراری هستند توصیه نمی شود و یا رژیم غذایی آنها تحت مراقبت پزشک باید باشد. با توجه به اینکه مصرف میگو کلسترول خوب خون را بالا می آورد خصوصا در کشورهای اروپایی به علت چاقی و اضافه وزن در مقایسه با مصرف گوشت قرمز توصیه میشود. لذا میگو می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب باشد و مصرف در حد اعتدال و به صورت آب پز، پخته یا کبابی، طبخ و از سرخ کردن آن خصوصا در بیماران خاص جلوگیری کرد.

منابع:

1. Silva E., Seidman C., Tian J. Effect of Shrimp consumption on plasma lipoproteins. **American Journal of Clinical Nutrition**.1996, 64, 712-7.

2. Childs m., Dorsett C. Effect of Shellfish consumption on plasma lipoproteins in normolipidemic men. **American Journal of Clinical Nutrition**.1990, 51, 1020-7.

2.[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=chlosteroll qweq](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=chlosteroll+qweq).

3.http://search.who.int/search?q=shripm+and+chlostrol&ie=utf8&site=who&client=_en_r&proxystylesheet=_en_r&output=xml_no_dtd&oe=utf8&getfields=doctype

4. <http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=17025>.
5. http://doctor.ndtv.com/faq/ndtv/fid/14437/Can_I_have_shrimps_if_my_LDL_cholesterol_is_high.html?cp.
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15080336>.
7. <http://www.healthline.com/health/shrimp-cholesterol-and-heart-health> Written by Sarah Samaan, MD, FACC | Published on December 19, 2013.
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=shrimp+cholesterol>.
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9720219>.

نازنین آشوری, دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی