



shutterstock.com • 1031664748

**Az általános vélekedéssel ellentétben azonos hatással van a vér koleszterinszintjére a vörös és a fehér hús fogyasztása amerikai kutatók új tanulmánya szerint.**

A kutatókat is meglepte a Kaliforniai Egyetem Gyermekkorházának Oaklandi Kutatóintézete (CHORI) vezetésével készült kutatás eredménye, amely szerint mind a vörös, mind a fehér hús nagy mennyiségű fogyasztása magasabb koleszterinszintet eredményez, mint a hasonló mennyiségű növényi fehérje fogyasztása. Ez a hatás független volt attól, hogy az étrend tartalmazott-e nagy mennyiségben telített zsírokat vagy nem.

"Amikor ezt a tanulmányt terveztük, azt vártuk, hogy a vörös hús jóval károsabb hatással lesz a koleszterinszintre, mint a fehér hús, és meglepődtünk, amikor nem ez derült ki. Hatásuk a koleszterinre azonos, ha a telített zsírszintek azonosak" - mondta Ronald Krauss professzor, az American Journal of Clinical Nutrition című folyóiratban közzétett tanulmány egyik szerzője, a CHORI Ateroszklerózis (az artériafal megkeményedéséből adódó érlemezés) Kutatóközpontjának igazgatója.

A tanulmányozott húsok között nem volt feldolgozott hús - például virsli vagy császárszalonna -, legelőn tartott szarvasmarha húsa, sem pedig hal - tette hozzá.

A tanulmány eredménye azt jelzi, hogy az eddig véltnél hasznosabb a húsfogyasztás korlátozása a koleszterinszint csökkentése érdekében. A növényi fehérjék a leegészségesebbek a koleszterint tekintve - derítették ki a kutatók.

A vöröshús-fogyasztás népszerűtlenné vált az elmúlt néhány évtizedben, amikor kapcsolatban hozták a szív- és érrendszeri betegségek növekvő kockázatával. Az amerikai kormány étrendi ajánlásai a baromfifogyasztást bátorították, mint a vörös húsnál egészségesebb alternatívát.

Egészen eddig nem volt azonban átfogó összehasonlítás a vörös, a fehér hús és a nem hústermékekből származó fehérjék hatásáról a koleszterinszintre - magyarázta Krauss.

A nem hús eredetű fehérjék, a zöldségekből, tejtermékekből és hüvelyesekből származó fehérjék bizonyultak a legelőnyösebbnek a koleszterint illetően - tette hozzá.

## **A vörös és a fehér hús fogyasztása egyaránt ártalmas a koleszterinszintre**

2019 június 12., szerda 18:17

---

Forrás: MTI