

## เมนู"โลว์คาร์บ".....ทำร้ายหัวใจ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2552



ผลการศึกษาในอิสราเอลเผยแพร่สมมติฐานใหม่อ้างว่า อาหารลดความอ้วนประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำ หรือ "โลว์คาร์บ" ก่อให้เกิดอาการหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

สูตรอาหารลดความอ้วน "โลว์คาร์บ" ที่เน้นบริโภคเนื้อสัตว์ ปลา ชีส เป็นหลัก และจำกัดคาร์โบไฮเดรต ได้รับความนิยมอย่างมากช่วงคริสต์ทศวรรษหลังปี 1990 แต่มีรายงานว่าหลายคนที่รับประทานตามสูตรนี้เกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจตาย

ศูนย์การแพทย์เบธอิสราเอลดีโคเนส ได้พิสูจน์เรื่องนี้กับหนู โดยแบ่งหนูออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้กินอาหารปกติทั่วไป กลุ่ม 2 กินอาหารแบบตะวันตกไขมันสูง และกลุ่มสุดท้าย กินอาหารโลว์คาร์บโปรตีนสูง ผ่านไป 12 สัปดาห์ พบว่าเมื่อเทียบกับหนูที่กินอาหารปกติแล้ว หนูที่กินโลว์คาร์บมีน้ำหนักตัวลดลง แต่มีแผ่นคราบไขมันในหลอดเลือดเพิ่มขึ้นร้อยละ 15 ส่วนหนูที่กินอาหารไขมันสูงมีแผ่นคราบนี้เพิ่มขึ้นร้อยละ 9

คณะนักวิจัยยังไม่แน่ใจว่าสาเหตุเกิดจากอะไร แต่เบื้องต้นสันนิษฐานว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำอาจทำให้เซลล์ไขกระดูกมีประสิทธิภาพลดลงในการจัดไขมันสะสมในหลอดเลือด ดังนั้น การรับประทานอาหารใหญ่ครบทั้ง 5 หมวดหมู่นั้นสัดส่วนที่สมดุล ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด ตามมูลนิธิการ์โรคหัวใจอังกฤษเห็นว่า ผลที่เกิดขึ้นกับหนูอาจไม่เกิดขึ้นกับคนเสมอไป แต่ที่แน่นอนคือการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ต้องให้ไตสมดุลจากสารอาหารทุกกลุ่ม



ข้อมูลจาก :ข่าวสด