

ĂN ÍT MỠ KHÔNG LÀM THAY ĐỔI NỒNG ĐỘ CHOLESTEROL

Một kết quả nghiên cứu do các nhà khoa học Mỹ tại trường Đại học Georgetown tiến hành cho biết chế độ ăn với hàm lượng mỡ ít hầu như không có tác động đối với nồng độ cholesterol trong cơ thể con người.

Kết quả nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí dinh dưỡng

Một kết quả nghiên cứu do các nhà khoa học Mỹ tại trường Đại học Georgetown tiến hành cho biết chế độ ăn với hàm lượng mỡ ít hầu như không có tác động đối với nồng độ cholesterol trong cơ thể con người.

Kết quả nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ số ra tháng 4 năm 2010 cho biết chế độ ăn hàm lượng mỡ thấp không có tác động xấu cũng như ảnh hưởng đến nồng độ máu của các loại mỡ tốt, như là cholesterol HDL, hay mỡ xấu như chất béo trung tính.

Tiến sĩ Barbara V. Howard, chủ nhiệm công trình nghiên cứu nói rằng: "Chế độ ăn uống này không làm tăng nồng độ chất béo trung tính và cũng không làm giảm lượng cholesterol HDL."

Trong nghiên cứu thử nghiệm, một nhóm phụ nữ được hướng dẫn thực hiện chế độ ăn ít mỡ, với các chất béo chiếm 29,3% trong tổng số calo hấp thụ, so sánh với tỷ lệ 37% của nhóm phụ nữ đối chứng không thực hiện chế độ ăn kiêng.

Kết quả cho thấy chế độ ăn kiêng ít mỡ không có tác động đến nồng độ các chất béo trung tính, cholesterol HDL hay các chất lipoprotein khác trong máu.

Tiến sĩ Barbara nói rằng thông điệp chính ở đây là nếu bạn muốn giảm cân và thực hiện chế độ ăn ít mỡ để đạt được điều này thì sẽ không có các tác động có hại.

Mặc dù sự lựa chọn chế độ ăn uống bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, bao gồm cả nền tảng văn hóa, nhưng nếu bạn muốn cắt giảm calo để giảm cân thì dễ hơn là giảm lượng mỡ vì nó cô đặc hơn.

Vì vậy, chế độ ăn uống được khuyên dùng là ăn nhiều rau, ngũ cốc và các sản phẩm khỏe mạnh mà ít hàm lượng calo thấp và dễ ăn no.

Tuy nhiên, tiến sĩ Jeff. S. Volek của Đại học Connecticut và là một chuyên gia về vận động học, lại không nhất trí với lời khuyên của tiến sĩ Barbara về việc chuyển sang chế độ ăn nhiều hydrat cacbon.

Lý do mà ông Jeff đưa ra là trên thực tế những người kháng insulin, thể hiện bằng nồng độ chất béo trung tính cao hoặc bị tiểu đường, có xu hướng trở nên tồi tệ hơn nếu như lượng hydrat cacbon tăng cao./.

