

#ISTRAŽIVANJE#

Mediterranska prehrana koja sadrži maslinovo ulje i ribu ili vegetarijanska obogaćena jajima i mliječnim proizvodima podjednako smanjuju rizike za srčane bolesti kao što su tjelesna težina i masno tkivo, pokazalo je talijansko istraživanje.

Znanstvenici su nasumično podijelili 107 pretilih odraslih osoba u dvije skupine od kojih je jedna bila na vegetarijanskoj a druga na mediteranskoj prehrani tri mjeseca a potom su sljedeća tri mjeseca zamijenili prehranu. Na početku istraživanja svi su ispitanici bili svejedi što znači da su jeli i životinje i biljke.

Ispitanici nisu dobili određene ciljeve u pogledu gubitka težine no dobivali su redovite nutricionističke savjete o tome kako da smanje kalorijski unos a predloženim jelovnicima i obrocima bio je cilj sadržavati manje kalorija.

Bez obzira na tip prehrane sudionicima se savjetovalo da 50 do 55 posto kalorija unesu u obliku ugljikohidrata, 25 do 30 posto u obliku masnoća i 15 do 20 posto u obliku bjelančevina.

Ispitanici su, bez obzira na vrstu prehrane, izgubili podjednako na težini i masnom tkivu - oko dva kilograma, napisali su znanstvenici u radu objavljenom u časopisu Circulation.

Vegetarijanska hrana obogaćena jajima i mliječnim proizvodima rezultirala je većim smanjenjem tzv. lošeg LDL kolesterola dok je mediteranska bila povezana s većim smanjenjem triglicerida i pokazatelja upale.

Svaka je prehrana sama po sebi rezultirala većim poboljšanjima zdravlja u smislu težine i drugih faktora rizika za srčane bolesti od tipične zapadne prehrane bogate crvenim mesom, škrobom, industrijski prerađenom hranom i zaslađenim napitcima.

Dosadašnja istraživanja nisu uspoređivala vegetarijansku i mediteransku prehranu, kaže voditelj istraživanja Francesco Sofi sa sveučilišta u Firenci i sveučilišne bolnice Careggi. "Ovo je prva studija čiji je cilj usporediti dvije prehrane u istoj skupini ispitanika koji su svejedi", kazao je Sofi.

"Pouka je da je vegetarijanska prehrana obogaćena jajima i mliječnim proizvodima jednostavna za pripremu i bez ikakvih pratećih zdravstvenih problema ako se priprema uz potporu stručnih nutricionista", dodaje Sofi. "To vam pomaže da smanjite neke faktore kardiovaskularnog rizika jednako dobro kao i na mediteranskoj prehrani".

Mediterranska prehrana uobičajeno se sastoji od mnogo voća, povrća, integralnih žitarica, grahorica i maslinova ulja te nemasnih izvora bjelančevina poput piletine ili ribe. Vegetarijanci također jedu voće, povrće i integralne žitarice kao i jaja i mliječne proizvode no izbjegavaju perad, meso i ribe.

U usporedbi s ranijim prehrambenim navikama ispitanici u obje skupine značajno su smanjili unos kalorija, kao i ukupnih masnoća i zasićenih masti.

Na vegetarijanskoj prehrani značajnije je smanjen LDL kolestrol tzv. loši kolesterol koji se nakuplja na stjenkama krvnih žila i dovodi do stvaranja ugrušaka i začepljenja krvnih žila. To je

Koja je hrana najbolja za zdravlje srca

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Nedjelja, 04 Ožujak 2018 10:16

Objavljeno: Nedjelja, 04 Ožujak 2018 10:09

za očekivati jer je izvor većine LDL-a meso, kaže Sofi.

Veće smanjenje triglicerida ili masnih kiselina uz mediteransku prehranu također je očekivano, kaže Sofi, jer je poznato da kombinacija maslinova ulja i kompleksnih ugljikohidrata u voću i povrću koji su temelj ove prehrane, smanjuje trigliceride.

(Hina)

