

Учёные всё ещё пытаются выяснить, как потребление сливочного масла, маргарина и негидрогенизованных масел (например, оливкового масла) влияет на развитие болезней сердца и диабета. Некоторые недавние работы демонстрируют, что молочный жир может обладать преимуществами для здоровья. Чтобы узнать больше, эксперты провели новое исследование, результаты которого опубликованы в European Journal of Clinical Nutrition.

В рамках нового исследования специалисты использовали данные когорты Framingham Offspring, включающей более 5000 участников. После исключения людей с низким или высоким весом, а также тех, кто злоупотреблял алкоголем, учёные оценили данные 2459 субъектов.

В ходе анализа эксперты оценивали три основных типа жиров, которые используются в кулинарии. Это сливочное масло, маргарин, негидрогенизованные масла (оливковое, сафлоровое, кокосовое, пальмовое, соевое масла и их смеси). Была изучена возможная связь между потреблением этих масел и развитие болезней сердца, а также диабета 2 типа.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Через четыре года учёные измерили у участников уровень жира в организме, холестерина и сахара в крови. Данные о резистентности к инсулину взяты были из предыдущего обследования. Добровольцы также сдали кровь.

По итогам анализа выяснилось, что употребление большего количества маргарина (около 7 г или более в сутки по сравнению с 2 г или менее) связано с более высоким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа. Так, у людей, которые ели больше маргарина, была на 29% выше вероятность развития проблем со здоровьем сердца и на 41% выше вероятность столкнуться с диабетом.

Добровольцы, которые потребляли больше всего сливочного масла, имели на 31% более низкий риск развития диабета 2 типа по сравнению с теми, кто его получал меньше.

Сливочное масло оказалось также единственным типом жиров, который имел

положительную связь с «хорошим» холестерином ЛПВП, более низким уровнем триглицеридов (типа жира в крови) и более здоровым балансом между триглицеридами и холестерином ЛПВП.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.