

Всё ещё пользуетесь подсолнечным маслом? Проверьте печень

Учёные из Гранадского университета, Испания, опубликовали неожиданные исследования о вреде подсолнечного масла и рыбьего жира. Свою работу они опубликовали в Journal of Nutritional Biochemistry.

В опыте на крысах они тестировали влияние на организм рыбьего жира, подсолнечного и оливкового масла. Учёные отмечали длину теломер (кончики хромосом, выполняющие защитную функцию) и ультраструктурные изменения.

После длительного кормления крыс маслами учёные получили недвусмысленные выводы. Уточняется, что животных кормили не одним маслом, а добавляли его в рацион грызунов.

«Жир накапливается в печени с возрастом. При этом выяснилось, что тип накопленного жира отличается в зависимости от потребляемых масел», - комментирует профессор физиологии Университета Гранада, один из авторов исследования Хосе Луис Куилс Моралес.



Выяснилось, что подсолнечное масло вызывает несколько негативных изменений и высокое окисление. Рыбий жир тоже усиливает окисление, что приводит к старению. Также они оба повышают риск развития метаболического неалкогольного стеатогепатита. В итоге всё это приводит к циррозу и раку печени.

В то же время у крыс, употреблявших оливковое масло, печень оказалась здоровой. Самыми здоровыми остались те, в рацион которых было добавлено оливковое масло первого отжима.

К слову, в народной медицине существует метод очистки печени – принимать на пустой желудок растительное масло. Теперь следует серьёзно задуматься, действительно ли оно помогает? Возможно, печень при этом переживает ещё больший стресс.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- [Телеграм](#)

- *ВКонтакте*

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **IFox**,
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)