

خطر مصرف زیاد گوشت قرمز برای کلیه‌ها

متخصصان سلامت هشدار دادند که مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است به کلیه‌ها آسیب برساند.



همشهری آنلاین:متخصصان سلامت هشدار دادند که مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است به کلیه‌ها آسیب برساند.

به گزارش ایسنا، نتایج یک مطالعه بزرگ در سنگاپور نشان می‌دهد که خوردن گوشت قرمز می‌تواند خطر ابتلا به نارسایی کلیوی را تشدید کند اما جایگزین کردن آن با پروتئین دیگر برای حتی یک وعده در روز، می‌تواند این خطر را کاهش دهد.

متخصصان سلامت در این مطالعه هشدار داده‌اند که خوردن گوشت قرمز به ویژه گوشت خوک ارتباط قوی با افزایش خطر ابتلا به مرحله نهایی نارسایی کلیوی دارد که به مختل شدن عملکرد طبیعی این عضو منجر می‌شود. همچنین مطالعات فوق آشکار ساخت که این ارتباط "وابسته به مقدار مصرف" است به این معنی که هر چه مصرف گوشت قرمز بیشتر باشد خطر ابتلا به نارسایی کلیه نیز بیشتر می‌شود.

به گزارش یونایتدپرس، پزشکان تاکید کردند این ارتباط حتی در صورت رعایت کردن سایر فاکتورهای سلامتی همچون انتخاب الگوی زندگی سالم برای جبران پیامدهای مصرف گوشت قرمز، همچنان باقی می‌ماند.

دکتر "وون پوای کو" استاد اداره علوم بالینی در دانشکده پزشکی "Duke - Nus" در سنگاپور تاکید کرد که اگرچه مصرف پروتئین برای بدن ضروری است اما بر اساس این مطالعه، هم مبتلایان به نارسایی کلیه و هم افراد سالم که به سلامت کلیه‌های خود اهمیت می‌دهند باید در وعده‌های غذایی خود جایی هم برای پروتئین‌های گیاهی باز کنند.