



پروتئین‌های گیاهی خطر مرگ و میر را کاهش می‌دهند

متخصصان آمریکایی معتقدند که مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر مرگ مرتبط است.

همشهری آنلاین: متخصصان آمریکایی معتقدند که مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی با کاهش خطر مرگ مرتبط است.

به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است تامین پروتئین مورد نیاز بدن از طریق منابع گیاهی با کاهش خطر مرگ و میر ارتباط دارد در حالیکه مصرف پروتئین‌های حیوانی به خصوص گوشت قرمز موجب افزایش خطر مرگ می‌شود.

"مینگی‌یانگ سونگ" از بیمارستان عمومی ماساچوست گفت: مجموع یافته‌های بدست آمده بر اهمیت منابع پروتئینی خوراکی برای سلامت طولانی مدت بدن تاکید دارد. همچنین این یافته‌ها کارکرد سلامت عمومی دارد و دستورالعمل‌های تغذیه‌ای موجود در مورد مصرف پروتئین را اصلاح می‌کند چرا که نه تنها میزان پروتئین بلکه منبع تغذیه‌ای آن برای سلامت طولانی مدت بدن ضروری است.

در این بررسی محققان به تحلیل اطلاعات جامع وضعیت سلامت بیش از ۱۷۰ هزار نفر از دهه ۱۹۸۰ پرداختند و علاوه بر این نوع تغذیه این افراد هر چهار سال یکبار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در طول انجام این مطالعه بیش از ۳۶ هزار نفر از شرکت کنندگان فوت کردند که ۹۰۰۰ نفر از آنان بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی و ۱۳ هزار نفر دیگر بر اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست دادند. همچنین حدود ۱۴ هزار نفر دیگر بر اثر عوامل دیگر فوت کردند.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، متخصصان آمریکایی با بررسی سبک زندگی و دیگر فاکتورهای تغذیه‌ای خطرناک دریافتند که مصرف بالای پروتئین حیوانی با افزایش خطر مرگ و میر ارتباط دارد در حالیکه مصرف پروتئین‌های گیاهی کاهش نرخ مرگ و میر را به همراه داشته است.