

مصرف گوشت قرمز عمر را کوتاه می‌کند

به گفته محققان، مصرف گوشت قرمز به عنوان منبع اصلی پروتئین می‌تواند موجب کوتاه شدن عمر شود.



به گفته محققان، مصرف گوشت قرمز به عنوان منبع اصلی پروتئین می‌تواند موجب کوتاه شدن عمر شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان عنوان می‌کنند افرادی که بیشتر پروتئین مورد نیاز بدن شان را از طریق منابع گیاهی تامین می‌کنند در مقایسه با کسانی که مقدار زیادی پروتئین حیوانی مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ریسک مرگ زودهنگام هستند.

به گفته دکتر مینگ یانگ سونگ، عضو تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد بوستون، تمام پروتئین های حیوانی دارای ریسک مشابه و یکسانی نیستند.

محققان عنوان می‌کنند بسیاری از مصرف کنندگان گوشت قرمز دارای عادات ناسالم غذایی نظیر مصرف نوشیدنی های الکلی و سیگار کشیدن هم هستند.

سونگ در ادامه عنوان می‌کند: «ما دریافتیم پروتئین موجود در گوشت قرمز، بخصوص گوشت قرمز فرآوری شده، ارتباط تنگاتنگی با مرگ زودهنگام دارد. اما پروتئین ماهی یا مرغ چنین ویژگی ای ندارند.»

یافته های این تحقیق مزایای گنجاندن پروتئین گیاهی بیشتر در رژیم غذایی روزانه را موارد زیر عنوان می‌کند:

-پژوهشگران دریافتند به ازای هر ۳ درصد افزایش در مصرف پروتئین گیاهی در رژیم غذایی روزانه، شرکت کنندگان شاهد کاهش ۱۰ درصدی ریسک مرگ به هر دلیل و کاهش ۱۲ درصدی ریسک مرگ قلبی بودند.

-به ازای هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف پروتئین حیوانی در روز، شرکت کنندگان ۲ درصد افزایش ریسک مرگ به هر دلیل و ۸ درصد افزایش ریسک مرگ ناشی از مشکلات قلبی را تجربه کردند.

-جایگزینی ۳ درصد کالری حاصل از پروتئین حیوانی با پروتئین گیاهی موجب کاهش ریسک مرگ زودهنگام می‌شود که به میزان آن به نوع پروتئین حیوانی جایگزین شده بستگی دارد.

-یافته ها نشان داد اگر افراد گوشت قرمز فرآوری شده کمتری بخورند با کاهش ۳۴ درصدی مرگ زودهنگام روبرو هستند، در مورد مصرف کمتر گوشت غیرفرآوری شده این رقم ۱۲ درصد و در مورد مصرف کمتر تخم مرغ این رقم ۱۹ درصد خواهد بود. به گفته سونگ، منظور از گوشت قرمز فرآوری شده سوسیس و کالباس است.

گوشت های فرآوری شده حاوی مقدار زیادی سدیم و نیترات هستند که با ابتلا به بیماری قلبی و سرطان مرتبط هستند. برش های چرب گوشت، بخصوص گوشت قرمز، هم حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده، کلسترول و کالری اضافی است.

اما پروتئین های گیاهی به مراتب سالم تر هستند چراکه حاوی مقادیر زیاد فیبر، آنتی اکسیدان ها، ویتامین های B، اسیدهای چرب امگا-۳ و سایر مواد مغذی خوب هستند و در عین حال کالری کمتری داشته و فاقد چربی اشباع شده هستند.