

## این افراد بیشتر در معرض مرگ زودرس اند!

یک مطالعه جدید از دانشگاه فنلاند شرقی با شواهد بیشتری نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از پروتئین جانوری و گوشت حیوانات برای سلامت مناسب نیست.

یک مطالعه جدید از دانشگاه فنلاند شرقی با شواهد بیشتری نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از پروتئین جانوری و گوشت حیوانات برای سلامت مناسب نیست.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بر اساس پیگیری‌های ۲۰ ساله این مطالعه افرادی که عمدتاً در رژیم غذایی خود پروتئین حیوانی را به پروتئین گیاهی ترجیح می‌دهند، نسبت به افرادی که رژیمشان از نظر منابع پروتئینی متعادل‌تر است، بیشتر در معرض مرگ زودرس قرار دارند.

به نظر می‌رسد مصرف زیاد گوشت حیوانات از هر نوعی با بروز عوارض جانبی مختلفی ارتباط دارد. بر اساس این بررسی‌ها افرادی که منابع اصلی پروتئین در رژیم غذایی آن‌ها مبتنی بر حیوانات بوده و روزانه بیش از ۲۰۰ گرم گوشت مصرف می‌کنند در طول مطالعه نسبت به افرادی که منابع پروتئین در رژیم غذایی شان به شکل متعادل هم از نوع حیوانی و هم از نوع گیاهی بوده و روزانه کمتر از ۱۰۰ گرم گوشت مصرف می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر با خطر مرگ زودرس مواجه هستند.

این مطالعه هم چنین نشان داد که به طور کلی وجود مقدار زیاد پروتئین در رژیم غذایی روزانه با افزایش خطر مرگ در افرادی که در ابتدای مطالعه به دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی-عروقی یا سرطان مبتلا بودند، همراه است. در حالی که چنین ارتباطی در افرادی که به این بیماری‌ها مبتلا نبودند، مشاهده نشده است.

این یافته‌ها بر لزوم بررسی تأثیرات سلامتی مصرف پروتئین به ویژه در افرادی که از قبل به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند، تأکید می‌کند. میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه در ابتدای بررسی‌ها ۵۳ سال بود و رژیم‌های غذایی که به وضوح فاقد پروتئین بودند در بین جمعیت مورد مطالعه وجود نداشت.

به گفته متخصصان با این وجود این یافته‌ها نباید به افرادی که در معرض خطر بیشتری از سوء تغذیه بوده و میزان مصرف پروتئین آن‌ها به طور معمول کمتر از مقدار توصیه شده است، تعمیم داده شود.

مطالعات قبلی حاکی از آن است که مصرف زیاد پروتئین حیوانی و به ویژه مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس با افزایش خطر مرگ همراه است. با این حال اثرات دقیق مصرف پروتئین و منابع مختلف پروتئینی بر سلامتی هنوز ناشناخته بوده و نیاز به مطالعات بیشتر دارد. /ایسنا