

گوشت گیاهی شما را به دیابت مبتلا می‌کند

تحقیقی جدید نشان می‌دهد افرادی که گوشت گیاهی مصرف کنند قند خون بالاتری دارند و این امر آنها را در معرض ریسک ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی قرار می‌دهد.



تحقیقی جدید نشان می‌دهد افرادی که گوشت گیاهی مصرف کنند قند خون بالاتری دارند و این امر آنها را در معرض ریسک ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی قرار می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دیلی میل، تحقیقی جدید نشان می‌دهد محصولات گوشتی گیاهی یک گزینه مغذی نیستند و احتمالاً ریسک ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

طبق این تحقیق که در نشریه American Journal of Clinical Nutrition منتشر شده، افرادی که در رژیم غذایی خود مقدار زیادی محصولات گوشت گیاهی مانند Beyond burgers و Impossible burgers را در ۸ هفته مصرف می‌کنند قند خون بالاتری نسبت به افرادی دارند که گوشت واقعی خورده‌اند.

این امر افراد را در معرض ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت قرار می‌دهد. تحقیقات پیشین حاکی از آن بود که رژیم غذایی گیاهی می‌تواند ریسک ابتلا به دیابت را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. با این وجود محققان یک تحقیق جدید اشاره کرده‌اند در پژوهش های مذکور افرادی شرکت کرده‌اند که غذاهای کامل به جای محصولات بسیار فراوری شده، مصرف کرده‌اند. طی سال های گذشته، گوشت های گیاهی به عنوان جایگزینی برای نمونه واقعی مطرح شدند. درآمد جهانی شرکت های تولید کننده گوشت گیاهی در ۲۰۲۳ میلادی حدود ۱۰ میلیارد دلار بود که این رقم نسبت به ۴.۶۶ میلیارد دلار درآمد ثبت شده در ۲۰۱۸ میلادی بسیار بیشتر است.

اما به گفته امیلی گلسومین متخصص تغذیه در بیمارستان جنرال ماساچوست، محصولات بسیار فراوری شده چربی های اشباع و نمک زیادی دارند. او در این باره می‌گوید: از آنجا که رژیم های غذایی مذکور چربی اشباع بیشتری دارند، با افزایش احتمال ابتلا به حمله قلبی و مرگ زودرس همراه هستند. به همین دلیل اگر فرد به دنبال رژیم غذایی کاملاً سالم است احتمالاً آنها گزینه مناسبی نباشند.

با این وجود تحقیقی بین المللی در ۲۰۲۱ میلادی نشان داد ۴۰ درصد افراد گوشت های گیاهی را به دلیل مزایای سلامتی آنها انتخاب می‌کنند. اکنون پژوهش جدید دانشگاه ملی سنگاپور که با حضور ۸۹ فرد مبتلا به ریسک افزوده دیابت نوع ۲ انجام شده و افراد را به ۲ گروه تقسیم کرده است.

طی ۸ هفته، شرکت کنندگان رژیم غذایی حاوی گوشت داشتند و نیم دیگر از گوشت های تهیه شده از مواد جایگزین استفاده کردند. شرکت کنندگان محصولات گیاهی بسیار فراوری شده را از بین برندهای برتر تولید کننده گوشت گیاهی انتخاب کردند.

محققان در آغاز و پایان این آزمایش از شرکت کنندگان آزمایش خون گرفتند تا تغییرات در سدیم و کلسترول را بررسی کنند. مقدار بالای این مواد می‌تواند به رگ ها آسیب برساند و به بیماری قلبی منجر شود.

همچنین شرکت کنندگان از یک ابزار برای رصد مداوم گلوکز خون طی آزمایش استفاده کردند تا محققان به تصویری کامل از تاثیر گوشت های گیاهی بر قند خون دست یابند. پس از ۲ ماه هیچ تفاوتی در کلسترول بین دو گروه شرکت کننده مشاهده نشد. اما قند خون افرادی که گوشت طبیعی خورده بودند، ثبات بیشتری داشت و این بدان معنا بود که ریسک ابتلا به دیابت در آنها کمتر است.

محققان معتقدند دلیل این امر کربوهیدراتی است که به شکل افزودنی به محصولات گوشت گیاهی اضافه می‌شود و ممکن است قند خون را بیفزاید. علاوه بر آن سدیم بدن افرادی که از گوشت طبیعی استفاده کرده بودند، نیز کمتر از گروهی بود که گوشت گیاهی خوردند. طی گذر زمان قند خون بالا ممکن است به دیابت منجر شود و به رگ های خونی و اعصاب آسیب برساند. همچنین مصرف این مواد ممکن است ابتلا به بیماری های قلبی را در پی داشته باشد.