

مصرف گوشت قرمز عمر را کوتاه می‌کند

مصرف گوشت قرمز از طول عمر می‌کاهد. این تازه‌ترین یافته موسسه ملی مبارزه با سرطان در آمریکا است...



مصرف گوشت قرمز از طول عمر می‌کاهد. این تازه‌ترین یافته موسسه ملی مبارزه با سرطان در آمریکا است به گزارش هلت‌دی نیوز (HealthDay News) مصرف گوشت قرمز؛ گوشت‌های فرآوری شده، نظیر سوسیس، کالباس، زامبون و گوشت نمک سود می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش دهند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق که در شماره 23 مارس آرشیوهای صب داخلی (Archives of Internal Medicine) منتشر شده مصرف گوشت قرمز با احتمال افزایش مرگ و میر همراه بوده است و کسانی که بخش عمده گوشت مصرفی آنان گوشت سفید بوده در مقایسه با کسانی که کمترین مقدار گوشت سفید را مصرف می‌کردند کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع کشنده سرطان یا بیماری قلبی بوده‌اند.

در همین‌حال به گزارش بی بی سی، بر اساس تعاریف این گزارش، کسانی "مصرف کننده حداکثر" مقدار گوشت قرمز تلقی شده‌اند که در روز به طور متوسط 160 گرم از این مواد را مصرف می‌کردند و در رژیم غذایی "مصرف کنندگان حداقل" این مواد هر روز شامل حدود 25 گرم گوشت قرمز بوده است.

پژوهشگران همچنین نتیجه گرفته‌اند در صورتیکه همگان میزان مصرف گوشت قرمز خود را به سطح مصرف کنندگان حداقل این نوع گوشت، یعنی 25 گرم در روز، کاهش دهند، خطر مرگ در اثر ابتلا به سرطان یا امراض قلبی در مردان 11 درصد و در زنان 16 درصد کاهش می‌یابد.

به گفته این پژوهشگران، مواد سرطانزا در جریان پختن گوشت قرمز در حرارت بالا تولید می‌شود.

همچنین، گوشت یکی از منابع اصلی چربی اشباع شده است که با ابتلا به سرطان پستان و سرطان روده بزرگ ارتباط دارد در حالیکه خوردن گوشت قرمز به تشدید عوامل ایجاد کننده امراض قلبی، مانند فشار خون و افزایش سطح کلسترول، منجر می‌شود