



گیاه‌خواری برای قلب خطرناک است

بر اساس نتایج یک پژوهش چینی که به تازگی منتشر شده است، داشتن رژیم غذایی گیاهی می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد و باعث تشکیل لخته‌های خونی شود.

بر اساس نتایج یک پژوهش چینی که به تازگی منتشر شده است، داشتن رژیم غذایی گیاهی می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد و باعث تشکیل لخته‌های خونی شود.

گیاه‌خواری

رژیم غذایی گیاهی یعنی پرهیز از مصرف گوشت قرمز یا ماهی و نیز محصولاتی که از حیوانات تأمین می‌شوند از قبیل شیر، پنیر یا تخم مرغ.

تاکنون برای این نوع رژیم غذایی فوایدی بر شمرده می‌شد که علاوه بر رعایت حقوق حیوانات می‌توان به ایمنی در برابر دیابت، چاقی مفرط و بیماری‌های قلبی عروقی اشاره کرد. اما اخیراً محققان چینی به این نتیجه رسیده‌اند که بر خلاف این باور رایج، رژیم غذایی گیاهی خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

محققان برای دست یافتن به این نتیجه روی مقالات منتشر شده در سی ساله اخیر بررسی‌هایی انجام دادند.

آن‌ها ثابت کردند که میزان homocysteine خون افراد گیاه‌خوار بالاست و علت بالا بودن این اسید آمینه اغلب به دلیل بیماری شریان‌های کرونری است.

اخیراً محققان چینی به این نتیجه رسیده‌اند که بر خلاف این باور رایج، رژیم غذایی گیاهی خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، افرادی که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می‌کنند با کمبودهایی به ویژه در ویتامین B12، امگا3، آهن و روی رو به رو هستند که در بروز بیماری‌های قلبی عروقی نقش مهمی دارند.