



گیاهخواران بخوانند

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.

سلامت نیوز: 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.

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

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.

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