



رژیم غذایی گیاهی بروز انواع سرطان را 12 درصد کاهش می دهد

پژوهشگران انگلیسی پس از انجام یک سری تحقیقات طولانی و سیستماتیک دریافتند که اجتناب از خوردن گوشت خطر بروز سرطان را 12 درصد کاهش می دهد...

پژوهشگران انگلیسی پس از انجام یک سری تحقیقات طولانی و سیستماتیک دریافتند که اجتناب از خوردن گوشت خطر بروز سرطان را 12 درصد کاهش می دهد.

دانشمندان مرکز سرطان دانشگاه آکسفورد تأیید کردند که تفکر رایج عمومی در خصوص اینکه خوردن سبزی و میوه تازه بر حفظ سلامت نقش مهمی ایفا می کند کاملاً صحیح است و به خصوص رژیم غذایی گیاهی نسبت به رژیم غذایی برپایه گوشت احتمال بروز سرطان را تا حد چشمگیری کاهش می دهد.

این تحقیقات به مدت 12 سال و بر روی 61 هزار نفر در دو گروه افراد با رژیم غذایی گوشتی و افراد گیاهخوار انجام شد که نتایج آن نشان می دهد که در افراد گیاهخوار احتمال بروز سرطان خون (لوکمی) 45 درصد و احتمال بروز انواع دیگر سرطان 12 درصد نسبت به افراد دارای رژیم غذایی گوشتی کاهش می یابد.

به گفته این محققان، تحقیقات پیشین نشان می داد که گوشت می تواند خطر بروز سرطان روده را افزایش دهد اما تاکنون تأثیر خوردن گوشت در تشکیل سرطان خون مشخص نبود همچنین برپایه این تحقیقات خوردن بیش از حد گوشت قرمز می تواند در بدن مواد سمی تولید کند.

براساس گزارش گاردین، تلاش بعدی این دانشمندان کشف علت کاهش سرطان در افراد با رژیمهای غذایی برپایه ماهی، سبزی و میوه است.

از سویی دیگر خوردن گوشت می تواند اثر مخربی بر روی محیط زیست و آب و هوا برجای بگذارد به طوریکه کمیسیون سازمان ملل متحد درباره تغییرات آب و هوایی نشان می دهد که خوردن گوشت نباید بیشتر از یکبار در هفته باشد چرا که تولید گوشت و پرورش گاو دلیل تولید یک پنجم گازهای سمی و گلخانه ای در سطح جهانی است.

همچنین صندوق جهانی تحقیقات سرطان توصیه می کند که به دلیل ارتباط میان گوشت قرمز و سرطان روده نباید در هر هفته بیش از 300 گرم گوشت قرمز مصرف شود.

مصرف بیش از حد گوشت قرمز خطر توسعه سرطان روده تا 35 درصد افزایش می دهد.