



خطر مرگ در جوانی با مصرف گوشت های فرآوری شده

پژوهشگران دریافته اند مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر خطر مرگ در دوران جوانی را افزایش می دهد.

پژوهشگران دریافته اند مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر خطر مرگ در دوران جوانی را افزایش می دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان با انجام مطالعه ای بر روی 500 هزار نفر از شهروندان اروپایی دریافتند رژیم های غذایی سرشار از گوشت های فرآوری شده با بروز بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و مرگ پیش از موعد مرتبط است.

محققان با انتشار نتایج بررسی های خود در نشریه BMC Medicine ، اعلام کردند نمک و مواد شیمیایی مصرفی برای حفظ این گوشت ها، می تواند به سلامتی انسان آسیب بزند.

پژوهشگران در این بررسی، شهروندان 10 کشور اروپایی را به مدت 13 سال تحت نظر گرفتند.

این بررسی نشان داد افرادی که میزان زیادی گوشت فرآوری شده می خورند و احتمالا بیشتر هم سیگار می کشند، افراد چاقی هستند که به انجام دیگر رفتارهایی که به سلامتی آسیب می زند عادت دارند.

با این حال محققان می گویند حتی با در نظر گرفتن این عوامل خطر، گوشت فرآوری شده به سلامتی انسان صدمه می زند.

از افراد مورد بررسی که به خوردن گوشت فرآوری شده عادت داشتند، 10 هزار نفر بر اثر ابتلا به سرطان و پنج هزار و 500 نفر بر اثر ابتلا به مشکلات قلبی جان خود را از دست دادند.

پروفسور "سابین رورمن" از دانشگاه زوریخ و مجری این تحقیقات گفت: مصرف زیاد گوشت بویژه گوشت فرآوری شده با سبک زندگی ناسالم مرتبط است.

وی با تاکید براینکه برای حفظ سلامتی ترک کردن سیگار بسیار مهمتر از حذف گوشت قرمز از رژیم غذایی است افزود: توصیه می کنم افراد مصرف گوشت قرمز را کاهش دهند.

دانش پژوهان می گویند حتی همبرگر و سوسیس های با کیفیت نیز گوشت های فرآوری شده محسوب می شود اما برگرهای خانگی که از گوشت تازه تولید می شوند فرآوری شده خوانده نمی شوند.