



مردان بیش از دو بار در هفته گوشت نخورند!

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد یکی از معروف ترین خطرات مصرف زیاد گوشت قرمز، ابتلا به سرطان روده بزرگ است که این مسئله در مردان خطرناک تر است.

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد یکی از معروف ترین خطرات مصرف زیاد گوشت قرمز، ابتلا به سرطان روده بزرگ است که این مسئله در مردان خطرناک تر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دانشمندان عوامل متعددی را در ایجاد سرطان به دنبال مصرف گوشت قرمز متهم کرده اند. یکی از این مواد سرطان زا، آمین های هتروسیکلیک (HCAs) است که به دنبال کباب کردن یا سرخ کردن گوشت ایجاد می شود.

بررسی ها نشان می دهند، گوشت قرمز جریان خون در بدن آقایان را کاهش می دهد و باعث دفع کلسیم از بدن آقایان می شود از این رو آقایان باید در مصرف گوشت قرمز محتاط باشند و زیاده روی نکنند.

گفتنی است، گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع فراوانی است که وجود آنها یک عامل شناخته شده ی بیماری های قلبی به شمار می رود و در مردان باعث ایجاد رسوب قلبی و تنگی در عروق می شود که در نهایت سکتة قلبی را به دنبال خواهد داشت.

نتایج مطالعات نشان می دهند، برای داشتن یک رژیم متعادل، پزشکان توصیه می کنند که حداقل 2 بار در هفته آقایان گوشت مصرف کنند و ماهی را جایگزینی برای گوشت قرمز برای سایر وعده های غذایی خود انتخاب کنند.