

گوشت قرمز آنقدرها هم بد نیست

نقش گوشت قرمز در بیماری های قلبی و دیابت اغلب بیش از اندازه بزرگنمایی شده است...



نقش گوشت قرمز در بیماری های قلبی و دیابت اغلب بیش از اندازه بزرگنمایی شده است. خبرگزاری اتریش از نیویورک گزارش داد، اما گویا آنقدرها هم که تحقیقات تاکنون نشان می‌داد، گوشت قرمز خطر ابتلا به این بیماری ها را افزایش نمی‌دهد. آنچه به وضوح باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود، فرآورده های صنعتی است که در قالب کالباس یا محصولات مشابه تولید می‌شود. بر اساس تازه ترین تحقیقات، گوشت به تنهایی عامل چنین بیماری هایی نیست، بلکه فرآوری آنها به ویژه با موادی مانند نمک و نیترات خطر آفرین است.

ارزش گذاری جدید

تاکنون بسیاری از کارشناسان تغذیه توصیه می کردند گوشت قرمز به مقدار زیاد مصرف نشود. آنها به افزایش خطر ابتلا به سرطان و تقویت استعداد ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع 2 اشاره می کردند. حال متخصصان اپیدمیولوژی در دانشگاه هاروارد اثر گوشت فرآوری نشده و فرآوری شده را در 20 تحقیق بر روی 1.2 میلیون نفر تحلیل کرده اند. به طور شگفت انگیزی این تحقیقات نشان می دهد گوشت قرمز فرآوری نشده خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع 2 را افزایش نمی دهد. اما برخلاف این نتایج، مصرف روزانه 50 گرم محصولات فرآوری شده از گوشت خطر ابتلا به بیماری های قلبی را 42 درصد و خطر ابتلا به دیابت را 19 درصد افزایش می دهد. اپیدمیولوژیست ها به این نتیجه رسیده اند که افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط با چربی موجود در گوشت قرمز ندارد، بلکه به نمک و نیترات برمی گردد. نمک فشار خون را افزایش می دهد و نیترات موجب تصلب شریان می شود.