



[دوست‌داران گوشت قرمز بخوانند](#)

محققان نسبت به مصرف گوشت قرمز هشدار دادند.

همشهری آنلاین: محققان نسبت به مصرف گوشت قرمز هشدار دادند.

به گزارش ایسنا، محققان آمریکایی دریافتند مصرف زیاد گوشت‌های فرآوری شده از جمله سوسیس و کالباس و به طور کلی فست فودها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

بر اساس این تحقیقات، خوردن روزانه ۵۰ گرم گوشت قرمز فرآوری شده تا میزان ۵۱ درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

همچنین مشخص شد این خطر با جایگزین کردن مغزها، گوشت سفید، لبنیات کم چرب و پروتئین‌های گیاهی از جمله حبوبات کاهش می‌یابد. این نتایج در طی ۲۸ سال و با بررسی پرسشنامه‌هایی به دست آمده است که توسط بیش از ۲۰۴ هزار پرستار و متخصص بهداشت در آمریکا تکمیل شده‌اند.

این تحقیق توسط محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد انجام شده و در مجله تغذیه آمریکا به چاپ رسیده است.