

گوشت قرمز وزن را افزایش می‌دهد

مصرف کمتر گوشت قرمز می‌تواند در حفظ وزن مناسب در افراد مؤثر باشد...



مصرف کمتر گوشت قرمز می‌تواند در حفظ وزن مناسب در افراد مؤثر باشد.

به گزارش بی‌بی‌سی، محققان اروپایی با بررسی وضعیت 40 هزار بزرگسال به این نتیجه رسیدند که مصرف گوشت با اضافه وزن مرتبط است. به گفته محققان گوشت‌های فرآوری شده، مانند سوسیس و کالباس تأثیر بیشتری در اضافه وزن افراد دارند. به نظر می‌رسد که رژیم‌های غذایی پرپروتئین در طولانی مدت نمی‌تواند باعث حفظ وزن افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند، شود. نتایج این تحقیق که در نشریه تغذیه آمریکا انتشار یافته است همچنین پیام‌های قبلی مبنی بر اینکه کاهش مصرف گوشت باعث سلامت زیستن انسان‌ها می‌شود را مورد تأیید قرار می‌دهد.

در این تحقیق از اطلاعات درباره وضعیت بزرگسالانی که در پروژه بزرگ ارتباط میان رژیم غذایی و سرطان شرکت داشتند، استفاده شد. محققان با بررسی نتایج این تحقیق متوجه شدند که در کل مصرف گوشت با افزایش وزن در زنان و مردان مرتبط است. تحقیقات بیشتر نشان داد که میزان گوشت مصرفی، فعالیت جسمانی و سایر فاکتورهای سبک زندگی نیز می‌تواند در این ارتباط تأثیرگذار باشد. محققان در محاسبات خود به این نتیجه رسیدند افرادی که علاوه بر کالری‌های مصرفی خود روزانه 250 گرم گوشت (معادل یک استیک کوچک) می‌خورند، طی سال 2 کیلوگرم به وزنشان افزوده می‌شود.

در این تحقیق همچنین مشخص شد که این میزان افزایش وزن در افرادی که میزان کالری غذاهای خود را تحت کنترل دارند و بر میزان کالری‌های مصرفی خود نمی‌افزایند نیز صدق می‌کند؛ یعنی افرادی که نسبت به گذشته روزانه کالری‌های یکسانی را مصرف می‌کنند نیز با مصرف 250 گرم گوشت طی 5 سال با 2 کیلوگرم اضافه وزن مواجه می‌شوند. نتایج یک‌سری از تحقیقات نیز نشانگر آن است که مصرف بیش از حد گوشت قرمز از سوی زنان می‌تواند باعث افزایش وزن و احتمال بروز سرطان سینه در آنان شود.

گوشت قرمز مضرات دیگری نیز دارد. یکی از اصلی‌ترین خطرات مصرف زیاد گوشت قرمز، ابتلا به سرطان روده بزرگ است که این مسئله در پژوهش‌های متعدد، به اثبات رسیده است. به غیر از سرطان روده بزرگ، به نظر می‌رسد که مصرف گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) را هم افزایش می‌دهد. سرطان پانکراس یکی از بدخیم‌ترین سرطان‌هاست. گوشت قرمز علاوه بر موارد فوق، خطرات دیگری هم دارد. مثلاً گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع شده فراوانی است که وجود آنها یک عامل شناخته شده بیماری‌های قلبی به شمار می‌رود.

از سوی دیگر مصرف گوشت قرمز فراوان باعث ابتلا یا تشدید بیماری نقرس می‌شود. در بیماری نقرس، مقدار اسیداوریک خون بالا می‌رود و رسوب کریستال‌های اسیداوریک در مفاصل، باعث درد شدید می‌شود. اسید اوریک در اثر تجزیه پروتئین‌ها ایجاد می‌شود. گوشت قرمز منبع کاملی از پروتئین است. با این حال پزشکان همواره توصیه می‌کنند افراد دو یا سه وعده در هفته جهت تقویت عضلات قلب گوشت مصرف کنند زیرا علاوه بر مضرات گوشت فوایدی نیز برای بدن دارد.

گوشت قرمز سرشار از آهن است که برای اغلب دختران نوجوان و زنان در سن بارداری که دچار کمبود آهن هستند، مفید است. آهن به آسانی قابل جذب است و ویتامین B12 موجود در گوشت قرمز در ساخت دی‌ان‌ای و سالم نگه‌داشتن اعصاب و گلوبول‌های قرمز و کارکرد درست سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. این ماده غذایی در تأمین پروتئین مورد نیاز بدن که در ساخت استخوان و ماهیچه مؤثر است، نقش دارد.