

اللحوم المصنّعة تسبب الخرف



استخدم علماء من مجموعة علم الأوبئة التغذوية في جامعة ليدز بيانات 500000 شخص، واكتشفوا أن تناول 25 جراماً من اللحوم المصنّعة يومياً؛ أي ما يعادل قطعة واحدة من اللحم المقدد، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف 44% بنسبة 44.

من ناحية أخرى أظهرت النتائج التي توصلوا إليها، أن تناول بعض اللحوم الحمراء غير المصنّعة، مثل لحم البقر أو العجل، يمكن أن يشكل عاملاً وقائياً. فقد كان الأشخاص الذين يتناولون 50 جراماً في اليوم أقل عرضة للإصابة بتلك الحالة بنسبة 19%.

على مدى 8 أعوام من المتابعة ظهرت بين المشاركين 2896 حالة خرف أكثرها من الرجال. كان البعض أكثر عرضة للإصابة بالخرف بـ3 إلى 6 مرات، بسبب عوامل وراثية راسخة، لكن النتائج تشير إلى أن المخاطر من تناول اللحوم المصنّعة كانت هي ذاتها سواء كان الشخص مهياً وراثياً للإصابة بالمرض أم لا.

