

طبيب «مثير للجدل» يأكل كيلو غرام لحم يومياً



إعداد: مصطفى الزعبي

يأكل أنتوني شافي، طبيب التغذية الأسترالي «المثير للجدل» كيلو غراماً من اللحم الأحمر يومياً، ولم يأكل الخضراوات منذ 5 سنوات، ويدعو إلى نظام أكل اللحوم يومياً. لمدة 60 دقيقة، من أجل ميزة عن صناعة العافية، «Plant Free MD» وظهر الطبيب، الذي استضيف في بودكاست بأفكاره التي غالباً تتعارض مع الحكمة التقليدية. وقال الطبيب: «هناك أشياء في اللحوم لا يمكن أن تحصل عليها تماماً، ولا يمكنك الحصول عليها من النباتات». وأضاف: «هناك أشياء لا توجد في النباتات أو الفطريات، ويجب أن يحصل عليها جسمك بالتأكيد، ولا يمكنك الحصول عليها إلا من اللحوم». وأضاف: «أزعم أنه من أجل الصحة المثلى، لا يجب أن تأكل النباتات». وعندما قيل له إن معظم الأطباء الآخرين سيقولون إن نظامه الغذائي بدون الخضراوات «غير صحي وخطير»، قال تشافي: «إن معظم الأطباء في المجتمع الطبي يختلفون بشدة». وانتقد الدكتور إدريس موغال، المقيم في لندن، والذي قال إنه إذا كانت الأطعمة الغذائية غير صحية للبشر، فإنهم

يقومون بعمل غير جيد للغاية بتناول اللحوم، وأضاف أنه لا يوجد سر كبير للصحة الجيدة، بمجرد تتبع مبادئ نمط الحياة العامة التي تم ترسيخها منذ عقود.

خمس مرات في الأسبوع من 30 دقيقة من النشاط المعتدل أو الكثيف، مع التأكد من أنك تستهلك كمية كافية من الأطعمة النباتية، وتقليل تناولنا للحوم الحمراء، وكذلك تناول الكثير من الحبوب الكاملة.

وينصح موقع «أكل من أجل الصحة» التابع للحكومة الأسترالية، بأن اللحوم الحمراء يجب أن تؤكل في بعض الأحيان، وبكميات صغيرة وليس يومياً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.