

## لهذا السبب.. احذر تناول اللحوم الحمراء بكثرة



كشفت دراسة حديثة أن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يزداد مع زيادة استهلاك اللحوم الحمراء، لذا نصح الأطباء بتناول اللحوم الحمراء والمصنعة بما لا يزيد على مرة واحدة في الأسبوع بحدّ أقصى. وخلال الدراسة التي نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، قام باحثون بتحليل البيانات الصحية لنحو 216 ألف مشارك، فوجدوا أن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يزداد مع زيادة استهلاك اللحوم الحمراء. قام الباحثون بتقييم النظام الغذائي من خلال استبيانات مملأها المشاركون كل سنتين إلى أربع سنوات على مدى فترة تصل إلى 36 عاماً، ووجدوا أن أكثر من 22 ألفاً منهم أصيبوا بمرض السكري من النوع الثاني. وأشارت البيانات إلى أن أولئك الذين قالوا إنهم تناولوا اللحوم الحمراء عدة مرات خلال أسبوع واحد؛ كان لديهم خطر أعلى بنسبة 62٪ للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة مع أولئك الذين تناولوها بقدر أقل. وقدّر الباحثون أيضاً أن كل حصة يومية إضافية كانت مرتبطة بخطر أكبر للإصابة بنسبة 46٪ للحوم الحمراء المصنعة و24٪ لغير المصنعة.

وتزداد مخاطر الإصابة بالمرض في الغالب لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 45 عاماً، ولكن الأطفال والمراهقين والشباب يصابون به بشكل متزايد أيضاً؛ وفق ما ذكر أطباء لصحيفة «الجارديان» البريطانية.

وبشأن كيفية الحصول على المزيد من البروتين في حال تقليل استهلاك اللحوم الحمراء، حدد العلماء بعض الخيارات الصحية مثل استبدالها بجزء من المكسرات والبقوليات، والذي كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من هذا النوع بنسبة 30٪.

«وقال مؤلفو الدراسة إن «استبدال اللحوم بمصادر للبروتين النباتي لا يفيد الصحة فحسب، بل البيئة أيضاً».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.