

حذف گوشت قرمز برای سلامت قلب مفید است



محققان عنوان می کنند برای داشتن عمر طولانی تر و زندگی سالم تر، سعی کنید لوبیا، سبزیجات و غلات کامل را جایگزین گوشت نمایید

، محققان دانشگاه هاروارد در دو مطالعه مقدماتی خود پی بردند افرادی که به جای [خبرنگار مهر](#) به گزارش گوشت قرمز و فراوری شده، مقادیر زیادی غذاهای باکیفیت گیاهی مصرف می کنند با ریسک کمتر حمله قلبی مواجه هستند و عمر طولانی تری دارند

به گفته محققان، حذف گوشت قرمز و جایگزین شدن غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات های شیرین، رویه سالمی نیست، بلکه باید به جای گوشت، گزینه های سالمی نظیر مغزیجات آجیلی، حبوبات، سبزیجات و غلات کامل پرفیبر جایگزین شود

در مطالعات جدید، عادات تغذیه ای افراد میانسال در آمریکا و خطر ابتلاء یا مرگ آنها از بیماری قلبی بررسی شده بود

در یکی از مطالعات، بیش از ۳۷ هزار نفر با میانگین سنی ۵۰ سال شرکت داشتند. در طول مدت بالغ بر ۱۵ سال، بیش از ۴۸۰۰ نفر فوت کردند. این خطر در مورد افرادی که بیشترین مصرف پروتئین گیاهی را داشتند ۲۷ درصد کمتر بود. همچنین احتمال مرگ آنها به دلیل بیماری قلبی، ۲۹ درصد کمتر بود.

طبق برآورد محققان، اگر شرکت کنندگان ۵ درصد کالری مصرفی روزانه شان را به جای پروتئین حیوانی از پروتئین گیاهی تأمین نمایند، احتمال مرگ شان در طول این دوره به نصف کاهش می‌یابد

مطالعه دوم شامل بیش از ۴۳ هزار کارشناس سلامت بود که حدود ۲۵ سال تحت نظر بودند. همه شرکت کنندگان مرد بودند. محققان مشاهده کردند با افزایش مصرف گوشت قرمز در شرکت کنندگان، ریسک سگته هم افزایش می‌یافت

محققان به این نتیجه رسیدند اگر مردان یک وعده مصرف گوشت شان را حذف کرده و کالری مشابه آن را از مغزیجات آجیلی تأمین نمایند، ریسک حمله قلبی در آنها تا ۱۷ درصد کاهش می‌یابد. همچنین جایگزینی غلات کامل به جای گوشت قرمز، ریسک مرگ ناشی از حمله قلبی را تا ۴۸ درصد کاهش می‌دهد