

مصرف زیاد گوشت قرمز می تواند خطر مرگ را افزایش دهد

شناسه خبر: 4643542

منبع: خبرگزاری مهر

۲۸ خرداد ۱۳۹۸ - ۰۰:۰۶

لینک خبر: mehrnews.com/news/4643542



محققان هشدار می دهند افزایش مصرف گوشت قرمز، مخصوصا گوشت قرمز فرآوری شده، با ریسک بالای مرگ مرتبط است.

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، مطالعات نشان می دهد جایگزین کردن گوشت قرمز با سایر منابع پروتئینی نظیر تخم مرغ، ماهی، غلات کامل و سبزیجات، به مرور زمان به عمر طولانی تر کمک می کند.

در این مطالعه، تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد به بررسی رابطه بین تغییر در مصرف گوشت قرمز در طول یک دوره ۸ ساله و نرخ مرگ و میر در طول ۸ سال بعد پرداختند. شروع مطالعه از سال ۱۹۸۶ تا پایان ۲۰۱۰ بود.

هر ۴ سال یکبار، شرکت کنندگان پرسشنامه ای را در مورد میانگین میزان مصرف برخی غذاهای عنوان شده در پرسشنامه تکمیل می کردند.

محققان دریافتند افزایش میزان مصرفی گوشت قرمز تا ۳.۵ وعده در هفته یا بیشتر در طول دوره ۸ سال اول با افزایش ۱۰ درصدی ریسک مرگ در ۸ سال بعد مرتبط بود.

در مجموع، کاهش مصرف گوشت قرمز و افزایش مصرف غلات کامل، سبزیجات یا سایر خوراکی های پروتئینی نظیر گوشت مرغ بدون پوست، تخم مرغ و ماهی، با خطر کمتر مرگ در بین زنان و مردان مرتبط بود.