

ارتباط عجیب مصرف گوشت قرمز با میزان طول عمر در مردان

پژوهش‌ها هر روز بیشتر از قبل نشان می‌دهند که خوردن بیش از حد گوشت قرمز، سلامتی را به خطر می‌اندازد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج تحقیقات انجام‌شده توسط گروهی از دانشمندان بریتانیایی را منتشر کرد که نشان می‌دهد، گوشت قرمز و محصولات آن و مصرف زیاد به‌خصوص برای مردان، خطر مرگ را افزایش می‌دهد و به همین دلیل، نام «محصولات کوتاه‌کننده زندگی» را به محصولات گوشتی داده‌اند. مجله روانشناسی پرسون و مطالب آن را از دست ندهید.

«خوردن گوشت قرمز، به ویژه گوشت خوک و سوسیس، خطر مرگ را در مردان و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری عروق کرونر قلب را افزایش می‌دهد.»

در این زمینه، متخصصان به مردان توصیه می‌کنند که به جای گوشت قرمز، لوبیا، آجیل و سویا را جایگزین کنند.

شایان ذکر است که در اکتبر ۲۰۱۹، پژوهش دانشگاه هاروارد، شواهد علمی در مورد خطر سلامتی ناشی از خوردن گوشت قرمز را نشان داد.

در این پژوهش توصیه شده که برای طول عمر بیشتر، تا حد امکان از خوردن گوشت قرمز خودداری شود.

این مطالعه که در مجله پزشکی بریتانیایی «بی ام جی» منتشر شد، نتیجه گرفته است که عادت خوردن گوشت قرمز می‌تواند منجر به خطر مرگ زودرس شود. همچنین گزارش شده است که افزایش مصرف این نوع گوشت به میزان نصف وعده در روز، خطر مرگ زودرس را تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، جایگزینی گوشت با سایر منابع پروتئینی، مانند مرغ، ماهی، آجیل، حبوبات و سبزیجات، ممکن است به انسان کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشد و از خطر مرگ زودرس جلوگیری کند.

در ادامه این پژوهش تأکید شده که افزایش مصرف گوشت قرمز با خطر مرگ همراه است و بیشترین خطر متوجه کسانی است که مصرف گوشت قرمز فرآوری‌شده را افزایش می‌دهند. این پژوهش همچنین نشان داد که گوشت قرمز کمتر و استفاده بیشتر از سایر منابع پروتئینی با خطر مرگ کمتر در طی یک دوره ۸ ساله، ارتباط دارد.