دراسة حديثة تبرئ البروتين الحيواني وتمنحه دوراً وقائياً... إليكم التفاصيل



كشفت أبحاث حديثة من جامعة ماكماستر الكندية، أن الأطعمة ذات الأصل الحيواني لا ترتبط بها زيادة خطر الوفاة.

وأشارت الدراسة إلى، أن:"البروتينات الحيوانية يمكن أن توفر أيضاً فوائد وقائية ضد الوفيات المرتبطة بالسرطان".

وحلل الباحثون "بيانات ما يقارب "16000" بالغ، تبلغ أعمارهم 19 عاماً فأكثر، مع النظر في كمية البروتين الحيواني والنباتي التي يستهلكونها عادة، كما فحصوا ما إذا كانت أنماط النظام الغذائي هذه مرتبطة بها خطر الوفاة بسبب أمراض مثل أمراض القلب والسرطان".

وكشفت النتائج، عدم وجود زيادة في خطر الوفاة المرتبط بتناول المزيد من البروتين الحيواني، كما أظهرت البيانات انخفاضاً متواضعاً ولكن ملحوظاً في الوفيات المرتبطة بالسرطان.

ووفقاً للدراسة، فإنها:"لم يتم العثور على أي ارتباط بين البروتين الكلي أو البروتين الحيواني أو البروتين النباتي وخطر الوفاة من أي سبب".

ولكن، عند تحليل البروتين النباتي والحيواني، ظلت النتائج "ثابتة"، ما يشير إلى أن:"البروتين النباتي له تأثير ضئيل على وفيات السرطان، في حين قد يقدم البروتين الحيواني تأثيراً وقائياً صغيراً".

وجاء في البيان الصحفي للجامعة، إلى جانب الأدلة السريرية التي تم جمعها على مدى عقود، تدعم النتائج إدراج البروتينات الحيوانية كجزء من نمط غذائي صحي.