دراسة جديدة..محبو اللحوم الحمراء أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض!

كشفت دراسة جديدة أن محبي اللحوم الحمراء أكثر عرضة بـ 16% عن غيرهم، للإصابة بمرض قاتل، وأن شطيرة برغر واحدة في اليوم تكفي لزيادة المخاطر بشكل كبير.

وجد الباحثون في جامعة هارفارد أن محبي اللحوم الحمراء والمعالجة كانوا أكثر عرضة بنسبة 16% للإصابة بسكتة دماغية.

زادت حصة واحدة فقط من اللحوم المصنعة كل يوم من خطر الإصابة بنسبة 12 في المئة.

في المقابل، رأوا أن الدهون في منتجات مثل الجبن والزبدة والحليب والآيس كريم والقشدة لا ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

والأفضل من ذلك كله، بحسب الدراسة، أولئك الذين تناولوا معظم الدهون النباتية والدهون عالية الدهون غير المشبعة الموجودة في الأسماك والمكسرات، حيث قللوا من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 12 في المئة.

وقال فنغلي وانغ من كلية هارفارد للصحة العامة المحرر الرئيسي للدراسة: "نوصي عامة الناس بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء والمعالجة، وتقليل تناول الأجزاء الدهنية من اللحوم غير المصنعة، واستبدال دهون اللحم البقري أو دهون الحليب بزيوت الطبخ مثل زيت الزيتون أو الذرة أو زيت فول

الصويا، من أجل الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية".

وأوضح وانغ في بيان لوسائل الإعلام أن مصادر الدهون أكثر أهمية من الكمية الإجمالية للدهون في النظام الغذائي عندما يتعلق الأمر بالوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتة الدماغية.