دراسة تحذّر من تناول اللحوم الحمراء والبيضاء أكثر من مرتين أسبوعياً



وقالت الدراسة التي أجريت في جامعة "أوكسفورد" البريطانية إن أكلي اللحوم بشكل منتظم أكثر عرضة للمعاناة من حالات صحية مزمنة، أكثر من أولئك الذي يتجنبون أو يقللون من تناول منتجات الحيوانات، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

وخلصت الدراسة إلى أن محبي اللحوم الذين يتناولون 70 جراما من اللحوم المعالجة أو غير المعالجة، أكثر عرضة من أقرانهم للإصابة بأمراض القلب بنسبة 15%، وللإصابة بالسكري بنسبة 30%، وللإصابة بالالتهاب الرئوي في المستقبل بنسبة 30%.

وأظهرت الدراسة أن مخاطر النظام الغذائي المزدحم باللحوم تنطبق أيضا على الدواجن، مشيرة إلى أن محبي الدجاج يصبحون أكثر عرضة لنفس الأمراض بنسب متفاوتة.

وتوصلت الدراسة التي استمرت عقدا من الزمن إلى هذه النتائج بعد تحليل بيانات ما يقرب من نصف مليون بريطاني.

وكشفت بيانات الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع هم أكثر عرضة للتدخين وشرب الكحول والسمنة.