

هل تعلم ؟

في الحلقة الثانية من هذا المسلسل نتحرى فوائد او مضار اللحم الاحمر في الغذاء.

من المعروف بان اللحم الاحمر مثل البقر او الغنم او لحم الغزال الخ كان و لا يزال مصدراً غنياً بالبروتين و الحديد غير ان في بحث نشر في 2010 في مجلة سيركوليشن المعروفة وجد بيرنشتين و زملاؤهم نتيجة تجعل الفرد ان ينظر الى الموضوع نظرة شك.

كان ذلك في دراسة صحة الممرضين لمدة عدة سنوات وجد الباحثون ان الاكثار من اللحم كما هو الحال مع مشتقات الالبان كان متصاحباً مع زيادة في عدد الاصابات بامراض القلب والاعوية التاجبية.

اضافة الى ذلك نشر بان من كلية هارفورد للطب العام في بوسطن مؤخراً (آب 2011) في مجلة التغذية السريرية الامريكية دراسة لجماعات كبيرة. تبين هذه الدراسة ان اللحم الاحمر بالتأكد متلازم مع احتمال الاصابة بالسكري من النوع الثاني.

هذه الدراسة تتبعت 79570 ممرضا بين سنين 1986 - 2006 و 87504 اخرين بين سنين 1991-2005.

اخذ الدارسين بالاعتبار الوزن, الحالة الصحية, التاريخ الوراثي, تاريخ العلاج و وجود اي مرض مزمن اخر.

اللحم المقصود هنا الطازج المطبوخ او المصنع.

في دراسة تالته من السويد نشرت في اب ايضا تبين ان الاكثار من اللحوم المصنعة عند 40291 شخصا تلازم مع زيادة في احتمال الجلطة الدماغية. اللحوم الطازجة سببت زيادة لكنها كانت لم تكن ذات اهمية احصائية. المواد المحافطة مثل النترايت قد تلعب دورا هنا.

الخلاصة

قللوا من كمية اللحم الاحمر في غذاءكم و حاولوا ان تستبدلوا ذلك بالسّمك او الدجاج او الفراخ.