

کاهش مصرف گوشت ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می دهد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که رژیم غذایی بدون گوشت دارند یا حداقل برای مصرف آن محدودیت قائل می شوند، با کاهش خطر ابتلا به برخی از شایع ترین سرطان ها روبرو هستند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت، محققان بریتانیایی تاکید کردند که یافته های آنها به طور قطعی ثابت نمی کند که رژیم های گیاهخواری خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد.

اما این یافته ها که بر اساس بررسی بیش از ۴۷۰ هزار نفر است، این موضوع را تقویت می کند که رژیم های غذایی بدون گوشت و کم گوشت حداقل با خطرات کمتر سرطان مرتبط هستند.

«کودی واتلینگ»، محقق ارشد از دانشگاه آکسفورد، گفت: «البته این رابطه بسته به نوع سرطان متفاوت است. ما از شواهد قبلی می دانیم که مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز با خطر بالاتر سرطان روده بزرگ مرتبط است.»

محققان دریافتند خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در افرادی که از رژیم غذایی کم گوشت پیروی می کردند (۵ وعده یا کمتر گوشت قرمز یا مرغ در هفته) در مقایسه با افرادی که بیشتر گوشت مصرف می کردند، ۹

درصد کمتر بود.

تیم تحقیق دریافت که رژیم گیاهخواری در مقابل سرطان سینه نقش محافظتی دارد، اما فقط در میان زنان یائسه. خطر ابتلاء به این بیماری در آنها ۱۸ درصد کمتر از زنان یائسه ای بود که بیش از ۵ بار در هفته گوشت می‌خوردند.

در مورد سرطان پروستات، این مطالعه نشان داد که این خطر در میان مردانی که گیاهخوار بودند (ماهی می‌خورند اما گوشت نمی‌خورند) کمتر است؛ در مقایسه با مردانی که اغلب گوشت می‌خوردند، خطر ابتلاء به این بیماری ۲۰ تا ۳۱ درصد کمتر بود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت