

تناول اللحوم الحمراء يؤدي إلى تقليل متوسط العمر المتوقع

16 ديسمبر، 2024



أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، أنه يكفي تناول 50-150 غراما من اللحم في اليوم ويشير الخبير في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن اللحم يحتوي على بروتينات من أصل حيواني، تعتبر مصدرا مهما لا غنى عنه للأحماض الأمينية الأساسية في جسم الإنسان. ولكن لا حاجة لتناول هذه المادة الغذائية بكميات كبيرة، بل يكفي تناول 50-150 غراما منها في اليوم ويقول، "يجب في المتوسط أن يحصل الجسم على 15 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية من البروتينات ذات الأصل الحيواني، وهذا يعادل 50-150 غراما من اللحم في اليوم".

ويضيف، ولكن ليست جميع منتجات اللحوم مناسبة للاستهلاك اليومي والحصول على الفائدة المطلوبة منها. لأن بعض هذه المنتجات تحتوي على كمية كبيرة من الدهون الضارة للجسم. ويقول، "يجب التقليل من تناول اللحوم المحتوية على دهون ضارة، وكقاعدة عامة هي اللحوم الحمراء، مثل لحم البقر ولحم الخنزير ولحم الضأن، التي ينصح بتناولها مرة واحدة في الأسبوع أو في الشهر" ووفقا له، يمكن أن يؤدي تناول اللحوم الحمراء، إلى تطور أمراض خطيرة وتقليل متوسط العمر المتوقع.

ويقول، "كلما زادت كمية اللحوم الحمراء في النظام الغذائي، يقل متوسط العمر المتوقع. لأن الدهون السيئة تسبب تصلب الشرايين والجلطة الدماغية والنوبات القلبية، كما أن منتجات هضم اللحوم هي مواد سامة للأغشية المخاطية في الأمعاء، ما يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان" ويضيف، من الأفضل تناول الدواجن أو لحم الضأن الصغير، لأنه يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ويشير الخبير، إلى أنه لا ينصح من تجاوز الستين من العمر بتناول اللحوم بأنواعها يوميا، وللحصول على الأحماض الأمينية اللازمة عليهم تناول الأسماك والمأكولات البحرية والفطر والجبن النباتي (توفو) المصنوع من حليب الصويا.