

دراسة تكشف مفاجأة: اللحوم قد تحمي من السرطان بدلا من التسبب فيه

7 سبتمبر، 2025



خلصت دراسة علمية حديثة أجراها علماء في كندا إلى نتائج تعارض الرأي السائد عالمياً، بما في ذلك تحذيرات منظمة الصحة العالمية، حيث أشارت إلى أن استهلاك اللحوم قد يساهم في حماية الإنسان من السرطان بدلاً من أن يزيد من احتمالات الإصابة به.

ففي حين صنف قسم أبحاث السرطان التابع لمنظمة الصحة العالمية اللحوم الحمراء على أنها "مسرطنة محتملة للبشر"، تشير الدراسة الجديدة إلى أن "البروتين الحيواني قد يقلل من وفيات السرطان بدلاً من أن يرفعها".

وأفاد تقرير نشره موقع "ساينس أليرت" العلمي، واطلعت عليه "العربية.نت"، أن البحث الذي أجرته جامعة "ماكماستر" الكندية يشير إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات أكبر من البروتين الحيواني قد تكون لديهم معدلات وفيات أقل بسبب السرطان.

وشملت الدراسة استهلاك "البروتين الحيواني" بشكل عام، والذي يتضمن

اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان، بدلاً من التركيز فقط على اللحوم الحمراء. ويُعد هذا التفريق مهماً، لا سيما أن الأسماك، خاصة الزيتية منها مثل الماكريل والسردين، ترتبط بخصائص وقائية ضد السرطان.

وبذلك، قد تكون الدراسة قد رصدت التأثيرات الإيجابية للأسماك وبعض منتجات الألبان بدلاً من إثبات سلامة اللحوم الحمراء وحدها، حسب تقرير "ساينس أليرت".

أما منتجات الألبان فتقدم صورة معقدة في أبحاث السرطان؛ إذ تشير بعض الدراسات إلى تقليلها خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بينما قد ترفع خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، مما يعكس التباين في تأثيرات فئة "البروتين الحيواني" الواسعة.

وجدير بالذكر أن الدراسة، التي تمولها الرابطة الوطنية لمربي الماشية، وهي جهة ضغط لصناعة لحوم البقر في أميركا، تعاني من عدة قيود، أبرزها عدم التمييز بين اللحوم المصدّعة وغير المصدّعة، وهو تمييز أثبتت دراسات كثيرة أهميته، حيث تظهر اللحوم المصنّعة مثل النقانق واللحم المقدد مخاطر أعلى للإصابة بالسرطان مقارنة باللحوم الطازجة.

كما أن الدراسة لم تتناول أنواع السرطان بشكل محدد، مما يصعب تحديد ما إذا كانت الفوائد المحتملة للبروتين الحيواني تشمل جميع أنواع السرطان أو بعضها فقط.

ومن الجانب الآخر، فحصت الدراسة تأثير البروتينات النباتية مثل البقوليات والمكسرات ومنتجات الصويا، ووجدت أنها لا تقدم حماية قوية ضد الوفاة بسبب السرطان، مما يتناقض مع أبحاث سابقة تشير إلى ارتباط البروتينات النباتية بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، مضيفة بذلك مزيداً من التعقيد إلى الصورة.

ومع ذلك، لا تقلل هذه النتائج من الفوائد الصحية المعروفة للأغذية النباتية التي توفر الألياف ومضادات الأكسدة ومركبات أخرى مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بالأمراض.