



بر اساس یک مطالعه جدید که در شماره ماه مارس مجله آمریکایی تغذیه بالینی در سال 2013 منتشر گردیده است، گیاهخواران در معرض خطر کمتری برای ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. محققان تحقیقات خود را بر روی 44561 مرد و زن در انگلستان و اسکاتلند دنبال کردند و دریافتند که در این میان، گیاهخواران در مقایسه با کسانی که از محصولات گوشتی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) استفاده می کنند، 32 درصد کمتر در معرض احتمال بستری شدن در بیمارستان یا مرگ ناشی از بیماری قلبی قرار دارند. همچنین افراد گیاهخوار دارای اندامی لاغرتر و متناسبتر با فشار خون و کلسترول کل کمتری می باشند.

این یافته ها نیز با دیگر مطالعات بر روی جوامع آماری بزرگ دیگر مطابقت داشته و نشان می دهد گیاهخواران نسبت به افراد گوشتخوار کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی و مرگ و میر ناشی از آن قرار دارند. [1] همچنین طبق مطالعه منتشر شده در ماه مارس 2013، افرادی که گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده بیشتری مصرف می کنند در معرض خطر بالاتر مرگ زودرس قرار دارند. مطالعات صورت گرفته در موسسه سرطان و تغذیه اروپا (EPIC) بر روی 448568 زن و مرد در اروپا نشان داد که بطور متوسط در طول یک دوره 7/12 ساله، بیخوردن گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده، خطر مرگ و میر را به ترتیب بین 14 تا 44 درصد در مقایسه با کسانی که حداقل میزان را خوردند، افزایش می دهد. [2] این یافته ها از دانشگاه هاروارد نیز در سال 2012 منتشر شده است که نشانگر ارتباط استفاده از گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده با مرگ زودرس است. [3]

محققان اخیراً شیوه جدیدی را کشف کرده اند که گوشت سبب بیماری قلبی می شود:

افرادی که محصولات گوشتی می خورند، نسبت به افرادی که وگن (کاملاً گیاهخوار) و گیاهخوار هستند، متابولیت های روده ای بیشتری تولید می کنند که سبب گرفتگی شریان ها می شود. [4]

محققان آمریکایی در تحقیقی که در مجله نیچر مدیسن (Medicine Nature) به چاپ رسانده اند میگویند ماده ای به نام کارنیتین که در گوشت قرمز وجود دارد، به قلب انسان آسیب می رساند. آنها میگویند گوشت قرمز در روده انسان توسط نوعی باکتری تجزیه شده و همین، آغاز سلسله مراتبی است که به افزایش میزان کلسترول و احتمال بیشتر بیماری قلبی می انجامد. همزمان، متخصصان تغذیه هشدار میدهند که افرادی که از مکملهای حاوی کارنیتین استفاده میکنند نیز، در معرض خطر قرار دارند. تاثیر منفی چربی اشباع شده و مواد نگهدارنده در گوشتهای فرآوری شده برای انسان، قبلاً هم بارها مطرح شده بود. اما این کل داستان نیست. دکتر استنلی هیزن، محقق مقاله اخیر میگوید: "کلسترول و چربی اشباع شده در گوشتهای کم چرب قرمز کمتر وجود دارند، بنابراین باید مورد دیگری باشد که در بالا بردن میزان بیماریهای قلبی دخالت داشته باشد." [5]



بakteriyel roode

آزمایشها نشان داده است که نوعی باکتری که در روده وجود دارد، میتواند کارنیتین را ببلعد. بعد از آن کارنیتین تبدیل به گازی میشود که آن نیز در کبد به ماده ای به نام "تی ام ای او" (TMAO) مبدل میشود. این تحقیقات نشان داد که ماده "تی ام ای او" در انباشته شدن چربی در رگها که به بیماری قلبی و مرگ می انجامد، نقش چشمگیری دارد. [5]

دکتر هیزن میگوید ماده "تی ام ای او" معمولا نادیده گرفته میشود. "این ماده، محصول زائد است، اما تاثیر زیادی بر متابولیسم کلسترول و تجمع آن در عروق دارد. تحقیق ما نشان میدهد که استفاده کمتر از گوشت قرمز برای سلامت انسان بهتر است." وی در ادامه گفت: "من خودم قبلا در هفته پنج روز گوشت قرمز میخوردم، اما حالا این مقدار را به یک بار در هر دو هفته کاهش داده ام." افراد گیاهخوار به طور طبیعی میزان کمتری از این باکتری را نسبت به دیگران در بدن خود دارند [5].

ویکتوریا تیلور، متخصص تغذیه در موسسه قلب بریتانیا، میگوید: "این تحقیق جزئیات تازه زیادی را درباره تاثیرات مصرف گوشت قرمز بر سلامت قلبی انسان مطرح میکند. با این وجود، نتایج لزوما باعث تغییر در میزان پیشنهادی مصرف گوشت نخواهد شد، اما باعث میشود که اگر گوشت قرمز زیاد مصرف میکنیم، به فکر یافتن جایگزین باشیم." [5]

با این حال او نسبت به استفاده مکملهای ال-کارنیتین، لکتین، کولین و یا بتائین، در افرادی که گیاهخوار نیستند، هشدار داد. وی گفت: "تحقیقات نشان داده است که در موارد استفاده این مکملها برای تقویت مغز و یا افزایش متابولیسم چربی، تاثیرات منفی آن بر عروق بیشتر از فوائد آن است." [5]

منابع:

[1] Crowe F, Appleby PN, Travis RC, Key TJ. Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study. *Am J of Clin Nutr.* Published ahead of print January 30, 2013.

[2] Rohrmann S, Overvad K, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Meat consumption and mortality – results

from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. BMC Medicine. 2013;11:63.

[3] Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. Arch Intern Med. 2012;172:555-563.

[4] Koeth RA, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. Nat Med. Published online April 7, 2013.

[/www.pcrm.org](http://www.pcrm.org) For information about nutrition and health, please visit

http://www.bbc.co.uk/persian/science/2013/04/130408_u06_red_meat_damages_heart.shtml [5]

