

دراسة تكسر القواعد.. تناول اللحوم لا يسبب الوفاة

2025، أغسطس written by TEST1 | 30



كشفت أبحاث حديثة من جامعة ماكماستر الكندية أن الأطعمة ذات الأصل الحيواني لا ترتبط بها زيادة خطر الوفاة. واكتشفت الدراسة أن البروتينات الحيوانية يمكن أن توفر أيضا فوائد وقائية ضد الوفيات المرتبطة بالسرطان، وفقا لبيان صحفي صادر عن الجامعة. وحلل الباحثون بيانات ما يقارب 16000 بالغ، تبلغ أعمارهم 19 عاما فأكثر، مع النظر في كمية البروتين الحيواني والنباتي التي يستهلكونها عادة. كما فحصوا ما إذا كانت أنماط النظام الغذائي هذه مرتبطة بها خطر الوفاة بسبب أمراض مثل أمراض القلب والسرطان. وكشفت النتائج عدم وجود زيادة في خطر الوفاة المرتبط بتناول المزيد من البروتين الحيواني. كما أظهرت البيانات "انخفاضا متواضعا ولكن ملحوظا" في الوفيات المرتبطة بالسرطان. ولم يتم العثور على أي ارتباط بين البروتين الكلي أو البروتين الحيواني أو البروتين النباتي وخطر الوفاة من أي سبب، وفقا للدراسة. ولكن، عند تحليل البروتين النباتي والحيواني، ظلت النتائج "ثابتة"، ما يشير إلى أن البروتين النباتي له

“تأثير ضئيل على وفيات السرطان، في حين قد يقدم البروتين الحيواني تأثيرا وقائيا صغيرا”. وجاء في البيان الصحفي: “إلى جانب الأدلة السريرية التي تم جمعها على مدى عقود، تدعم النتائج إدراج البروتينات الحيوانية كجزء من نمط غذائي صحي”. وعلق مشرف البحث ستيفوارت فيليبس، أستاذ ورئيس قسم الحركة البشرية في جامعة ماكماستر، في نفس البيان بالقول إن هناك “الكثير من الارتباك حول البروتين”، بما في ذلك الكمية والنوع الذي يجب تناوله، وما يعنيه ذلك للصحة على المدى الطويل. وكتب فيليبس: “هذه الدراسة تضيف الوضوح، وهو أمر مهم لأي شخص يحاول اتخاذ قرارات مستنيرة قائمة على الأدلة حول ما يأكله”. وأضاف: “كان من الضروري أن تستخدم تحليلاتنا الأساليب الأكثر صرامة والمعيارية الذهبية لتقييم المدخول المعتاد ومخاطر الوفاة. وقد سمحت لنا هذه الأساليب بمراعاة التقلبات في تناول البروتين اليومي وتقديم صورة أكثر دقة لعادات الأكل الطويلة المدى”. كما علق الباحث الرئيسي ياني بابانيكولاو، رئيس استراتيجيات التغذية، بالقول إنه عند النظر في كل من البيانات الرصدية والبحث السريري، “من الواضح أن الأطعمة البروتينية الحيوانية والنباتية تعزز الصحة وتطيل العمر”.