



اللحوم الحمراء وخطر التعرض للوفاة



كشفت دراسة أمريكية نشرت في صحيفة الجمعية الطبية الامريكية (جاما) في الثالث عشر من مارس الجاري أن تناول قطعة من لحم البقر أو الخروف يوميا يرفع خطر الوفاة خاصة اذا كان هذا اللحم مصنعا.وأكدت ذات الدراسة أن استهلاك لحوم أخرى كالسمك و لحم الدواجن يؤدي الى تخفيض خطر الوفاة بنسبة تتراوح بين 7 و 19 في المئة.فقد وجد الأطباء أن الاستهلاك الاعتيادي للحوم الحمراء يؤدي الى الرفع من خطر الوفاة من خلال التسبب في أمراض القلب و الشرايين والسرطان، وتتضاعف هذه المخاطر عند استهلاك اللحوم المصنعة والتي تشمل لحم الخنزير المقدد، والنقانق ... وترى الدراسة أن تناول قطعة لحم طازجة كل يوم يرفع خطر الوفاة بنسبة 13 في المائة بالمقارنة مع الأشخاص الأقل استهلاكا لهذه النوع من اللحوم أو الذين لا يستهلكونه بتاتا، في حين تصل نسبة الخطر الى 20 في المائة بالنسبة للحوم المصنعة.

المصدر: [1](#)

الصورة: [2](#)