هل تناول اللحم يقتلنا؟

حسب مراجعات مايو كلينيك فإن معدلات الوفيات ترتفع عند تناول اللحوم الحمراء والمصنعة بشكل يومي.

digitalbond@

أظهرت مراجعة دراسات واسعة النطاق لأكثر من 1.5 مليون شخص أن هناك ارتفاعا كبيرا لأسباب الوفيات عند أولئك الذين يأكلون اللحم يوميا، لا سيما اللحوم الحمراء والمصنعة. وقد نشرت الدراسة التي أجراها أطباء من مايو كلينيك بأريزونا تحت عنوان "هل اللحم يقتلنا؟" في مجلة الجمعية الأمريكية التقويمية.

حلل المؤلفون ست دراسات تقيم أثار الأنظمة الغذائية اللاحمة والنباتية على عدد الوفيات بهدف إعطاء أطباء الرعاية الأولية دليل إرشادات بشأن ما إذا كان ينبغي تثبيط المرضى من أكل اللحوم. فكانت توصياتهم أن على الأطباء أن يدعوا المرضى للحد من استهلاكهم للمنتجات الحيوانية قدر الإمكان، وأن يستهلكوا كميات من المنتجات النباتية أكبر من اللحوم.

يقول بروكشيلد لورنت، الأستاذ المساعد في قسم طب الاسرة والعلوم السريرية بمعهد نيويورك للتكنولوجيا بكلية طب التقويم: "هذه البيانات تعزز ما عرفناه منذ فترة طويلة – فنظامك الغذائي له قدرة هائلة لإلحاق ضرر بليغ بك أو شفائك"، ويضيف قائلا إن: "هذا دليل سريري يمكن ان يساعد الأطباء على تقديم المشورة للمرضى عن الدور الهام الذي تلعبه الأنظمة الغذائية، مما يؤدى الى تحسين الرعاية الوقائية التي تعد أهم الأشياء التي تؤخذ بعين الاعتبار في فلسفة الطب التقويمي".

المصدر: الجمعية الأمريكية التقويمية