



## البروتينات الحيوانية وخطر الإصابة بالسرطان

إذا كنت في منتصف العمر وتحب الأغذية الغنية بالبروتينات الحيوانية فقد تكون قلقا من دراسة توهي أنك قد تتعرض لخطر الإصابة بالسرطان أكثر من أقرانك الذين يفضلون حمية بها كمية أقل من البروتينات. لكن ليس جميع الباحثين متفقين مع نتائج الدراسة.



حللت مورغان ليفين في جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس انجليس وزملاؤها تحقيا غذائيا لأكثر من 6300 شخصا في الولايات المتحدة الذين تتراوح أعمارهم بين 50-65 نظامهم الغذائي غني بالبروتينات، 75 في المائة أكثر عرضة للوفاة في غضون 18 سنة المقبلة من أقرانهم الذين حصلوا على 10 في المائة فقط من السعرات الحرارية البروتينية.

يبلغ معدل الوفيات الناجم عن السرطان عند الأشخاص الذين يتناولون نسبة عالية من البروتينات أربع مرات نظيره عند أقرانهم ذوي حمية منخفضة منها.

وأظهرت التحليلات الإحصائية أن هذه النتائج تنطبق على حمية البروتينات الحيوانية (بروتينات اللحوم ومنتجات الألبان) أكثر من بروتينات القطني والخضر.

في دراسة على الفئران، وجد الفريق أيضا أن الحيوانات ذات نظام غذائي منخفض البروتينات (به نسبة منخفضة من البروتينات) قلما تصاب بالسرطان بخلاف التي لها نظام غذائي غني بالبروتينات. يلاحظ أن نمو الأورام يتم ببطء عند الفئران التي تتناول قليلا من البروتينات.

لا تجادل كاثرين كولينز، رئيسة المختصين في التغذية في مستشفى سانت جورج في لندن، حول النتائج المحصل عليها عند الفئران، و لكنها تقول أن فريق البحث تسرع كثيرا عندما حاول تطبيقها على الإنسان. كما أن الاستنتاجات تستند على تحقيق واحد حول ما تناوله الأشخاص من طعام خلال 24 ساعة التي خلت.