



## هل تشكل اللحوم الحمراء خطرا على صحتنا؟

جرت العادة في مثل هذه الأيام من كل سنة أن يتغير نظامنا الغذائي بشكل شبه جذري، حيث تصبح اللحوم الحمراء الطبق الأكثر شيوعا وانتشارا بل واستهلاكا، لكن رغم كون هذا الطبق الذي تتفنن الأسر في إعدادة شهيا، تحمل لنا اللحوم الحمراء بين دسمها شرا ربما لم ننتبه له. فهل سيساعدك هذا المقال على خفض كمية هذا النوع من اللحوم في الأيام القادمة؟

أشارت عدة دراسات أنجزت حول اللحوم الحمراء أن ارتفاع استهلاكها قد يقلص من عمر الإنسان، كما ربطت الدراسات اللحوم الحمراء بزيادة مخاطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان. وقد أفادت أيضا بارتفاع نسبة الوفيات الناجمة عن تناول اللحوم الحمراء. ويجدر الإشارة إلى أن معظم هذه الدراسات أجريت على مدى فترات محدودة من الزمن.

شكل الدكتور "فرانك هو" من كلية هارفارد للصحة العامة فريق بحث من أجل معرفة المزيد حول العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء والوفيات. ودرس الباحثون أكثر من 37 ألف رجلا ابتداء من عام 1986، وأكثر من 83 ألف امرأة ابتداء من 1980. وكان جميع المشاركين لا يعانون أيا من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان في بداية الدراسة.

ملأ المشاركون استبيانات تردد الطعام كل 4 سنوات. كما عمل فريق البحث على جمع المعلومات المتعلقة بالعوامل الصحية، بما في ذلك وزن الجسم، والتدخين ومستوى النشاط البدني. دعمت هذه الدراسة من قبل المعاهد الوطنية للصحة القلب الوطني ومعهد الرئة والدم (NHLBI) والمعهد الوطني للسرطان (NCI) والمعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية (NIDDK).

مات ما يقارب 24 ألفا من المشاركين خلال الدراسة، بما في ذلك نحو 5900 من مرضى القلب والأوعية الدموية، وحوالي 9500 من مرضى السرطان. وكان هؤلاء هم المشاركون الذين استهلكوا أعلى المستويات من اللحوم الحمراء غير المصنعة والمصنعة، بعد ضبط عوامل الخطر الأخرى، يحسب الباحثون أن حصة إضافية واحدة يوميا من اللحوم الحمراء غير المصنعة على مدار الدراسة رفعت خطر مجموع الوفيات بنسبة 13%. بينما الحصول على حصة إضافية من اللحوم الحمراء المصنعة مثل لحم المقدد والنقانق يزيد الخطر بنسبة 20%.

ويرجح الباحثون أن استبدال حصة من اللحوم الحمراء يوميا بأطعمة بديلة كالأسمك والدواجن

والمكسرات والبقول والألبان قليلة الدسم والحبوب الكاملة يقلل من خطر الوفاة بنسبة 7% إلى 19%. وحسب الدراسة، لو أن المشاركين قد استهلكوا كل يوم نصف حصتهم من اللحوم الحمراء كانت الوفيات لتقلص بنسبة 9.3% لدى الرجال و 7.6% لدى النساء.

تضيف هذه الدراسة مزيداً من الأدلة حول المخاطر الصحية المترتبة عن تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء، الذي ارتبط بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان في دراسات أخرى.

لكن ورغم كل ذلك يبقى الغذاء المتوازن والكامل هو الصديق الذي لا ينبغي التخلي عنه لو شئنا أن نعيش بصحة جيدة ولا بأس أن يحتوي هذا الغذاء على بعض من اللحم الأحمر الشهي.

المصدر: [1](#)