

## مصرف چه مقدار گوشت سالم است؟

میزان مصرف گوشت در کشورهای مختلف دنیا با یکدیگر متفاوت است. مصرف گوشت در اروپا و آمریکا در حال کاهش است اما در آسیا آشکارا افزایش یافته است. به عقیده کارشناسان، مصرف سرانه گوشت بسیار بالاست.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از ایسنا، یکی از بزرگترین مطالعات در دنیا که در آن بیش از نیم میلیون نفر از ۱۰ کشور اروپایی شرکت دارند از ۱۸ سال پیش تاکنون در حال بررسی ارتباط میان تغذیه و بیماری‌های قلبی و دستگاه گردش خون، سرطان و دیابت (مرض قند) است.

از نتایجی که تاکنون در جریان این مطالعه به دست آمده این بوده که افزایش مصرف گوشت باعث بالا رفتن احتمال مرگ زودرس می‌شود و برعکس، کاهش مصرف گوشت می‌تواند بر طول عمر بیفزاید.

متخصصان همچنین دریافته‌اند که نه گیاهخواران بلکه کسانی که کمی گوشت می‌خورند طولانی‌ترین مدت عمر را دارند. برای متخصصان این یافته عجیب نیست چون گوشت دارای شماری از موادی است که برای سلامتی مفید هستند. بدن انسان از این مواد حیوانی بهتر از گیاهان بهره می‌برد. اما مقداری از گوشت که بدن به آن نیاز دارد مشخص و محدود است و از این مقدار بیشتر نه تنها مفید نیست بلکه ضرر هم دارد.

انجمن تغذیه آلمان و صندوق جهانی تحقیقات سرطان توصیه می‌کنند که مصرف گوشت یک نفر در هفته حدود ۵۰۰ گرم باشد.

بنابر گزارش دویچه‌وله، علاوه بر این گوشتی که برای نمونه در فرآیند تولید سوسیس و کالباس تغییر یافته و از جمله با ترکیبی از نمک خوراکی، پتاسیم نیتريت و سدیم نیتريت کنسرو شده ناسالم دانسته می‌شود.

دریافت کننده: نیوشا یعقوبی / انتشار: زهره حاجیان