

5 أشياء تتغير بأجسادنا عندما نتوقف عن تناول اللحوم

كتبه كاشميرا غاندر | 14 يونيو 2016



ترجمة حفصة جودة

على مدار العام الماضي؛ قام ما يقرب من حوالي ثلث البريطانيين بتقليل استهلاك اللحوم، وفقاً للاستطلاع الذي أجرته منظمة “British Social Attitudes”.

أظهر استطلاع الرأي أن 29% من الأشخاص قاموا بتقليل استهلاك اللحوم في العام الماضي، بينما قال 9% منهم أنهم يفكرون في الحد من تناول اللحوم أو التوقف عن تناولها تمامًا، في الوقت الذي يوجد فيه 3% من الأشخاص النباتيين أو شبه النباتيين.

ربما مر بذهنك التعهد بالتوقف عن تناول شرائح اللحم والبرغر من أجل نمط حياة نباتية، إما لأسباب أخلاقية أو بسبب مخاوف بشأن اللحوم الحمراء وتأثيرها على الصحة.

لذا؛ ما الذي يحدث لجسدك بالفعل عندما تتوقف عن تناول اللحوم؟

قام فريق من كلية الطب بجامعة جورج واشنطنون بالولايات المتحدة مؤخراً؛ بمحاولة تحديد الوزن الذي يفقده الشخص عندما يتحول من شخص يأكل اللحوم والنباتات إلى شخص نباتي فقط.

أظهر البحث الذي استعرض دراسات سابقة ونُشر في مجلة "Academy of Nutrition and Dietetics" أن المشاركين الذين توقفوا عن تناول اللحوم في وجباتهم الغذائية خسروا حوالي 10 أرطال من وزنهم في المتوسط، دون مراقبة السعرات الحرارية، أو ممارسة الرياضة أكثر من المعتاد.

وقال نيل برنارد؛ المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ مساعد في كلية الطب بجامعة جورج واشنطن؛ "هذه الرسالة مفادها أن النظام الغذائي النباتي قد يساعدك على خسارة الوزن دون مراقبة السعرات الحرارية أو تكثيف ممارسة الرياضة اليومية".

2- تغيير بكتيريا الأمعاء

يقول المثل "أنت؛ ما تأكل"، ويتعلق الأمر بجهازك الهضمي تمامًا مثل أي جزء آخر في الجسم، في دراسة أجريت عام 2014 لاستكشاف الفرق بين بكتيريا الأمعاء؛ وجدوا أن هناك فروقًا بين بكتيريا أمعاء من يأكلون اللحوم والنباتات والنباتيين وشبه النباتيين، إلا أن الاختلاف الأكبر كان بين من يأكلون اللحوم والنباتات ومن لا يتناولون أي منتجات حيوانية إطلاقاً (vegans)، وجد الباحثون من جامعة سياتي في نيويورك أن النباتيين لديهم أنواع أكثر من بكتيريا الأمعاء الوقائية.

3- ظهور نقص في العناصر الغذائية

اتباع نظام غذائي نباتي متوازن قد يوفر لك ما يكفي من العناصر الغذائية بالتخطيط الكافي لذلك، لكنه سيكون من الصعب الحصول على كفايتك من الحديد وفيتامين D وفيتامين B12، وفقًا لما قالته هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

يحتاج الجسم لتناول ما يكفي من البقوليات مثل الفول والعدس والمكسرات والفواكه والخضروات الداكنة والحبوب الكاملة، مع تناول أقراص الحديد المكملة للحصول على كفايتك منه.

في الوقت نفسه نستطيع الحصول على فيتامين B12 من منتجات خلاصة الخميرة مثل المارميتي (Marmite)، وحبوب الإفطار المدعمة ومنتجات فول الصويا، أما البيض والحبوب وبعض أنواع اللبن والدهون قد تكون مصدرًا لفيتامين D.

4- الحد من خطر الإصابة بالسرطان

قام تقرير منظمة الصحة العالمية مؤخرًا بتصنيف اللحوم المصنعة بأنها تسبب السرطان، وبذلك وجدت منتجات مثل لحم الخنزير المقدد والسلامي بأنها مصنفة مثل الفورملدهايد وأشعة جاما والسجائر، كما وصفت اللحوم الحمراء بأنها قد تكون من مسببات السرطان أيضًا.

تناول 50 جرام فقط من اللحوم المصنعة أو شريحتين من لحم الخنزير المقدد يوميًا؛ يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 18%، كما يقول الخبراء.

ومع ذلك؛ بينما يبدو هذ الرقم كبيرًا، فهذه النسبة التي حذر منها علماء أبحاث السرطان؛ تقوم بناءً على المستوى الأساسي الذي يقول بأن 6 أشخاص من كل 100 شخصًا يصابون بسرطان الأمعاء، وليس لكل شخص إجمالاً. ولذا يمكن ترجمة هذا الارتفاع إلى حالة واحدة إضافية من سرطان الأمعاء لكل 100 شخص يتناولون لحم الخنزير المقدد.

5- الحد من فرص الإصابة بأمراض القلب

وجد العلماء مؤخرًا أن هناك علاقة بين اللحوم الحمراء وأمراض القلب، كما أظهرت دراسة في معهد أبحاث ليرنر بالولايات المتحدة أن الكارنيتين (مادة غذائية موجودة في الطعام) تشكل من مجموعة من تفاعلات لبكتيريا الأمعاء، والتي تساهم في تطور أمراض القلب.

“يُضاف ذلك إلى مجموعة متزايدة من البيانات التي تعزز الروابط ما بين اللحوم الحمراء وتناول الكارنيتين وتطور أمراض القلب” يقول ستانلي هازين، المؤلف الرئيس والحاصل على دكتوراه في الطب ونائب رئيس الأبحاث المنتظمة لمعهد أبحاث ليرنر ورئيس قسم الوقاية من أمراض القلب وإعادة التأهيل، وفقًا للتقرير الصادر من “Cleveland Health Clinic”.

المصدر: [الإنديبندينت](https://www.noonpost.com/12320)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/12320](https://www.noonpost.com/12320)