

دراسة: البروتين النباتي أفضل لصحة القلب من اللحم



الثلاثاء 10 أبريل 2018 12:04 م

نشرت صحيفة "إندبندنت" تقريراً، أشارت فيه إلى أن دراسة حديثة كشفت أن البروتين النباتي أفضل من اللحوم

ووجد الباحثون في جامعة "لوما ليندا" الأمريكية و"المعهد الوطني" للبحوث الزراعية في باريس أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحم قد يعانون من خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب، وكان العكس صحيحاً بالنسبة لأولئك الذين يستهلكون معظم بروتينهم من المصادر النباتية، مثل المكسرات والبذور

وبعد جمع البيانات من أكثر من 81000 شخص، استنتج الباحثون أن الذين تناولوا كميات أكبر من اللحوم، في المتوسط، شهدوا زيادة بنسبة 60 في المئة في خطر الإصابة بأمراض القلب، في حين استفاد الذين تناولوا بروتيناً نباتياً في الغالب من مخاطر بنسبة 40 في المئة

وأكدت هذه الدراسة شكوك المؤلف الرئيسي "غاري فرايزر"، من جامعة "لوما ليندا" سابقاً، بأن دمج المزيد من المكسرات والبذور في النظام الغذائي سيساعد في الوقاية من أمراض القلب

وقال "غاري فرايزر": "في حين أن للدهون الغذائية نسبة عالية في التأثير على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أن البروتينات قد تكون لها أيضاً تأثيرات مستقلة مهمة ومهمة على المخاطر".

وتابع "غاري": "يشير هذا الدليل الجديد إلى أن الصورة الكاملة ربما تشمل أيضاً التأثيرات البيولوجية للبروتينات في هذه الأطعمة".

ويعتقد "فرايزر" أن هذه النتائج الأولية ستحفز على إجراء المزيد من الأبحاث حول كيفية مساهمة أحماض أمينية معينة موجودة في البروتينات الحيوانية في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى التحقيقات في أهمية ضغط الدم، ودهون الدم والوزن

وكشفت دراسة سابقة، في نوفمبر 2017، عن الفوائد الصحية لخمس أنواع مختلفة من الحمية، أن النباتيين كانوا أقل عرضة بنسبة 42 في المئة للمعاناة من فشل القلب من أولئك الذين تناولوا كميات أقل من الأغذية النباتية

بالمقابل، ادعت دراسة، في يوليو من العام الماضي، أن النظم الغذائية النباتية يمكن أن تخفض الناس في خطر أعلى من أمراض القلب

وكتب الباحثون في دورية "الكلية الأمريكية" لأمراض القلب أن تناول كميات أكبر من الحبوب المكررة والأطعمة السكرية والبطاطا التي تهيمن على بعض الوجبات النباتية يمكن أن يعزز صحة القلب

وقال المؤلف الرئيسي "أمبيكا ساتيجا" في بحث دورية: "من الواضح أن هناك تبايناً كبيراً في الجودة الغذائية للأغذية النباتية، ما يجعل من الأهمية بمكان مراعاة جودة الأطعمة في النظام الغذائي النباتي".

ونصح الباحثون بالأطعمة الغنية بالمغذيات الكثيفة ذات الأصل النباتي، مثل الحبوب الكاملة، والدهون غير المشبعة، والفواكه، والخضروات، لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

بدورها قالت أخصائية التغذية أريج نعيمات أنه لا يمكن الاعتماد على نتيجة هذه الدراسة للقول بأن البروتين النباتي أفضل من البروتين الحيواني بشكل كامل، وذلك لأنها اكتفت بمقارنة جانب واحد فقط وهو قلة الدهون المشبعة وعدم وجود الكوليسترول في مصادر البروتين النباتي

وتابعت : "بالمقابل من ناحية امتصاص الجسم للبروتين والحديد من المصادر الحيوانية فهي أكبر، وعادة ما يتم امتصاص عنصر الزنك ايضا بشكل افضل من المصادر الحيوانية".

اضافة الى ذلك فإن هناك القليل من البروتين في كل الأغذية التي تعرف على انها نباتية مثل، شرائح الخبز، البقوليات والمكسرات ، لذا فاستهلاك مصادر البروتين النباتي وحدها يجعلك تحصل على كمية أقل من البروتين بالنسبة لكمية الطعام المستهلكة في الوجبة بحسب الإخصائية

واستدركت بالقول: "كما ان كثير من مصادر البروتين النباتية المصنعة يضاف إليها الزيوت المهدرجة، وهذا يجعلها أخطر من الدهون المشبعة التي تحتويها المصادر الحيوانية للبروتين".