



Medexpress, 2021-07-21 12:28

## Jadłeś dziś mięso? Sprawdź, co cię czeka



Fot. Getty Images/iStockphoto

Według badań opublikowanych w czasopiśmie *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* ryzyko choroby niedokrwiennej serca wzrasta wraz ze wzrostem spożywanych ilości mięsa.

Badania przeprowadzono na ponad **1,4 milionach osób**, które były obserwowane przez **30 lat** i które w swoim codziennym jadłospisie miały wołowinę, jagnięcinę, wieprzowinę i przetworzone produkty mięsne. Na każde **50 gramów zjedzonego czerwonego mięsa ryzyko choroby wieńcowej serca wzrasta o 9 proc.** Co ciekawe, według zaleceń American Cancer Society zalecana porcja mięsa do spożycia to około 85 gramów, czyli wielkości kostki mydła lub talii kart. Z kolei na każde 50 gramów przetworzonego mięsa, takiego jak bekon, szynka czy kiełbasa, ryzyko pojawienia się choroby serca podniosło się o 18 proc.

„Przetworzone mięso jest gorsze w przypadku ryzyka wystąpienia choroby niedokrwiennej serca” – powiedziała współautorka badania, Anika Knüppel, epidemiolog żywieniowy z wydziału zdrowia populacji na Uniwersytecie Oksfordzkim. „Jest to zgodne z tym, co stwierdzono w przypadku raka jelita, gdzie przetworzone mięso wiąże się z wyższym wzrostem ryzyka niż mięso czerwone” – wyjaśniła Knüppel. Z raportu badawczego wynika także, że **nie ma związku między jedzeniem drobiu, a zwiększonym ryzykiem choroby wieńcowej serca** – co powinno cieszyć mięsożerców. Uważane za chude mięso, większość rodzajów drobiu nie zawiera takich poziomów tłuszczów

nasyconych, które znajdują się w czerwonym mięsie, ani wysokiego poziomu sodu, który jest częścią przetworzonych mięs. Tłuszcze nasycone odgrywają ważną rolę w powstawaniu blaszek miażdżycowych na ścianach tętnic, co jest kluczowym czynnikiem w przypadku choroby wieńcowej serca. Sód zaś może podnosić ciśnienie krwi, a także ograniczać przepływ krwi do serca. Badania wykazały, że najlepsze diety, które należy stosować, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca, są oparte na roślinach. W rankingach na najlepszą dietę dla zdrowia serca według US News & World Report, dieta śródziemnomorska połączona z dietą DASH i dietą Ornish otrzymała najwyższe wyróżnienie wśród diet zdrowych dla serca. Dieta Ornish została stworzona w 1977 roku przez doktora Deana Ornisha, założyciela non-profit Instytutu Badań Medycyny Prewencyjnej w Kalifornii. Ekspertci stwierdzili jednak, że jego dieta jest restrykcyjna i trudna do przestrzegania.

Dieta DASH jest często polecana w celu obniżenia ciśnienia krwi. Jej założenie jest proste: jedz więcej warzyw, owoców i niskotłuszczowych produktów mlecznych, jednocześnie ograniczając żywność o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych i ogranicz spożycie soli. Plan posiłków obejmuje trzy produkty pełnoziarniste każdego dnia, cztery do sześciu porcji warzyw, cztery do sześciu porcji owoców, dwie do czterech porcji produktów mlecznych i kilka porcji chudego mięsa i orzechów/nasion/roślin strączkowych. Badania wykazały, że przestrzeganie tej diety może obniżyć ciśnienie krwi w ciągu kilku tygodni.

Dieta śródziemnomorska zdobyła złoty medal za najlepszą dietę w rankingu z 2021 roku. Tak wysokie wyróżnienia nie są zaskakujące, ponieważ liczne badania wykazały, że dieta śródziemnomorska może zmniejszyć ryzyko cukrzycy, wysokiego poziomu cholesterolu, demencji, utraty pamięci, depresji i raka piersi. Posiłki ze słonecznego regionu Morza Śródziemnego, których podstawę stanowią ryby i oliwa z oliwek, zostały również mają wpływ na silniejsze kości, zdrowsze serce i dłuższe życie.

Źródło: CNN