

## دراسة: الأنظمة الغذائية منخفضة اللحوم قد تقلل مخاطر الإصابة بالسرطان



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-02-26

يختار عدد متزايد من الناس تناول كميات أقل من اللحوم، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يختارون إجراء هذا التحول، ولكن غالباً ما يُشار إلى الصحة على أنها دافع شائع.

وأظهرت مجموعة كبيرة من الأبحاث أن الأنظمة الغذائية النباتية يمكن أن يكون لها العديد من الفوائد الصحية - بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري النوع 2 وأمراض القلب.

واقترحت دراستان كبيرتان - EPIC-Oxford و Adventist Health Study-2 - أن الأنظمة الغذائية النباتية قد تكون مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام.

ووفقا لـ "ساينس ألرت" أظهرت أبحاث محدودة ما إذا كانت هذه الأنظمة الغذائية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان. وهذا ما تهدف دراسة كودي واتلينغ، باحث دكتوراه من وحدة وبائيات السرطان، وأورورا بيريز-كورناجو، كبير علماء الأوبئة التغذوية، وتيم كي، أستاذ علم الأوبئة من جامعة أكسفورد، الأخيرة إلى الكشف عنه. ووجدوا أن تناول كميات أقل من اللحوم يقلل من خطر إصابة الشخص بالسرطان - حتى أكثر أنواع السرطان شيوعا.

وبالمقارنة مع من يأكلون اللحوم بانتظام، وجد الباحثون أن خطر الإصابة بأي نوع من السرطان كان أقل بنسبة 2% لمن يتناولون اللحوم بشكل منخفض، و10% أقل لدى الأشخاص الذين يتناولون اللحوم، و14% لدى النباتيين.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بشكل منخفض لديهم خطر أقل بنسبة 9% للإصابة بسرطان القولون والمستقيم مقارنة بمن يتناولون اللحوم بانتظام.

وأظهرت الأبحاث السابقة أيضا أن تناول كميات أكبر من اللحوم المصنعة على وجه الخصوص يرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ووجدوا أيضا أن النباتيين لديهم مخاطر أقل للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ولكن هذا لم يكن مهما من الناحية الإحصائية.

كما أن النباتيين لديهم مخاطر أقل للإصابة بسرطان البروستات. ولكن ليس من الواضح ما إذا كان هذا بسبب النظام الغذائي، أو ما إذا كان بسبب عوامل أخرى - مثل ما إذا كان الشخص يسعى لفحص السرطان أم لا.

ونظرا لأن هذه كانت دراسة قائمة على الملاحظة، فهذا يعني أننا لا نستطيع أن نعرف على وجه اليقين ما إذا كانت الروابط التي رأيناها ناجمة مباشرة عن النظام الغذائي، أو إذا كانت بسبب عوامل أخرى.

وعلى الرغم من تعديل النتائج بعناية لمراعاة الأسباب المهمة الأخرى للسرطان، مثل التدخين واستهلاك الكحول، لا يزال من الممكن أن تكون العوامل الأخرى قد أثرت على النتائج.

ومن المهم ملاحظة أن التخلص من اللحوم ببساطة لا يجعل بالضرورة نظامك الغذائي أكثر صحة. على سبيل المثال، قد يستمر بعض الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا في تناول كميات قليلة من الفاكهة والخضروات وكميات كبيرة من الأطعمة المكررة والمعالجة، ما قد يؤدي إلى تدهور الصحة.

ويبدو أن معظم الأدلة التي تظهر ارتباطا بين انخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان والأنظمة الغذائية النباتية تشير أيضا إلى أن زيادة استهلاك الخضار والفواكه والحبوب الكاملة قد يفسر هذا الخطر المنخفض.



UAE71NEWS