النباتيون أقل عرضة لأمراض القلب من آكلي اللحوم



تعرض 1086 من المشاركين في الدراسة لأمراض في القلب وتوفي 169

قالت دراسة بريطانية إن مخاطر الإصابة أو الوفاة بأمراض القلب تقل بنسبة الثلث بين النباتيين مقارنة بمن يأكلون اللحوم والأسماك.

وقال باحثون في الدورية الأمريكية للتغذية السريرية، إن الأبحاث السابقة أشارت أيضاً إلى أن أمراض القلب تقل عند النباتيين، لكن لم يكن واضحاً ما إذا كانت الاختلافات الأخرى في أنماط الحياة مثل ممارسة التمارين الرياضية وعادات التدخين تلعب دوراً أيضاً.

وأفادت فرنسيسكا كرو، التي قادت الدراسة الجديدة بجامعة أكسفورد "بمقدورنا أن نكون متأكدين أكثر بأن ثمة شيئاً ما في النظام الغذائي النباتي يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب لدى النباتيين".

وتتبعت كرو وزملاؤها السجل الصحي لحوالي 45 ألف شخص يعيشون في إنكلترا واسكتلندا، وكانوا قدموا بيانات عن نظامهم الغذائي وأنماط حياتهم وصحتهم العامة في التسعينيات من القرن الماضي.

وفي بداية الدراسة قال ثلث المشاركين تقريباً إنهم يتبعون نظاماً نباتياً ولا يأكلون اللحوم أو الأسماك.

وعلى مدى الأعوام الـ11 إلى الـ12 التالية تعرض 1086 من المشاركين في الدراسة لأمراض في القلب، منها نوبات قلبية استدعت علاجهم بالمستشفى وتوفي منهم 169 شخصاً.

وبعد أخذ عوامل، منها أعمار المشاركين وممارسة التمارين الرياضية وقياسات صحية اخرى، وجد الباحثون أن النباتيين يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 32% مقارنة بآكلي اللحوم.

وقال الباحثون إن تراجع خطر الإصابة بهذه الأمراض يرجع على الأرجح إلى انخفاض معدل الكوليسترول وضغط الدم بين النباتيين في الدراسة.