10 Φεβρουαρίου 2013

Τι προσφέρει η χορτοφαγία σε σχέση με το κρέας και το ψάρι

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Σίγουρα όλοι έχουν ακούσει ότι το να αποφεύγουμε το κρέας και σε κάποιες περιπτώσεις και το ψάρι, και να βάλουμε στη διατροφή μας χόρτα φρούτα και λαχανικά, κάνει καλό στην καρδιά.

Μια νέα έρευνα από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης έρχεται να οριοθετήσει τις πιθανότητες και να τονίσει πως η χορτοφάγοι, μπορούν να μειώσουν μέχρι και κατά 1/3 τον κίνδυνο να πάθουν κάποιο καρδιαγγειακό πρόβλημα. Το γιατί συμβαίνει αυτό διαβάστε το αμέσως…

Με απλά λόγια, οι επιστήμονες της Μονάδας Επιδημιολογίας Καρκίνου του πανεπιστημίου της Οξφόρδης, με επικεφαλής την καθηγήτρια Φραντσέσκα Κράου, κατέληξαν ότι η χορτοφαγία μειώνει τους παράγοντες κινδύνου που είναι η χοληστερίνη, η πίεση, και το βάρος.

Στη διαπίστωση τους μάλιστα που δημοσίευσαν στο περιοδικό κλινικής διαιτολογίας “American Journal of Clinical Nutrition”, συμπέρανα, αφού μελέτησαν 44.500 ανθρώπους, ότι οι 15.100 (34%) που ακολουθούσαν χορτοφαγική διατροφή είχαν μειωμένη κατά 1/3 πιθανότητες να έχουν κάποιο πρόβλημα καρδιάς. (περισσότερα…)