9 Μαρτίου 2014

Δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας εάν καταναλώνετε κρέας με μέτρο, ωστόσο πρόσφατες μελέτες, που δημοσιεύθηκαν στο **JAMA Internal Medicine,** κατέληξαν ότι οι χορτοφάγοι είναι πιο υγιείς και ζουν περισσότερο από αυτούς που καταναλώνουν κρέας.

Για τις ανάγκες αυτής της μελέτης οι συμμετέχοντες έπρεπε να ακολουθήσουν μια χορτοφαγική διατροφή και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είχαν χαμηλότερη πίεση αίματος. Τώρα υπάρχει ένας παραπάνω λόγος που οι χορτοφάγοι μπορούν να καμαρώνουν. Δείτε ποια είναι τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής:

1. Χαμηλή πίεση αίματος.

2. Μικρότερος κίνδυνος θανάτου: όλα τα κορεσμένα λίπη που περιέχονται στο κρέας καθώς και η χοληστερόλη μπορούν να φράξουν τις αρτηρίες, όμως με μια πιο προσεχτική διατροφή ο κίνδυνος μειώνεται.

3. Καλύτερη διάθεση: στις πρώτες δύο εβδομάδες του πειράματος αποδείχτηκε ότι η υγιεινή διατροφή βοηθά την διάθεσή μας.

4. Μείωση των πιθανοτήτων για προσβολή από καρδιακές παθήσεις. 5. Χαμηλός κίνδυνος προσβολής από καρκίνο: αφορά κυρίως τις γυναίκες και τον καρκίνο του

μαστού.

6. Διατήρηση χαμηλών επιπέδων του διαβήτη: η υγιεινή διατροφή δεν θεραπεύει την πάθηση αλλά μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καθώς και να διατηρήσει τον έλεγχο σακχάρων στο αίμα.

7. Αποφυγή της παχυσαρκίας: είναι σημαντικό να ελέγχουμε τα επίπεδα της χοληστερόλης και του δείκτη μάζας του σώματος μας (ΔΜΣ).

Επίσης, η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει και στην απώλεια βάρους και στην διατήρησή του σε βάθος χρόνου. Όσοι δεν ακολουθούν κάποια χορτοφαγική διατροφή δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι παχύσαρκοι. Εξάλλου και αυτή η διατροφή κρύβει τους δικούς της κινδύνους όπως είναι η έλλειψη σιδήρου. Μελετητές ανησυχούν αν παιδιά που ακολουθούν τέτοιου είδους διατροφές λαμβάνουν όλα τα θρεπτικά στοιχεία για την σωστή ανάπτυξή τους. Το σημαντικό είναι να τρέφεστε σωστά και ο οργανισμός σας να λαμβάνει όλες τις θρεπτικές ουσίες που του είναι απαραίτητες για μια ζωή γεμάτη υγεία.

**Πηγή:** onmed.gr