



نخيل نيوز/ متابعة

شككت دراسة حديثة بما يُزعم عن علاقة تناول اللحوم الحمراء بالالتهاب، متسائلة هل فعلا تزيد هذه اللحوم من خطر الالتهابات في الجسم؟

وأجرى الدراسة باحثون بقيادة الدكتورة ألكسيس وود، الأستاذة المساعدة في طب الأطفال والتغذية في كلية بايلور للطب بالولايات المتحدة، ونشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، وكتب عنها موقع "يوريك ألرت".

ويعد الالتهاب عامل خطر للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، وتأثير النظام الغذائي على الالتهاب مجال يحظى باهتمام علمي متزايد. دراسات قديمة

وقال الباحثون إنه غالبا ما تعتمد التوصيات للحد من استهلاك اللحوم الحمراء، جزئيا، على دراسات قديمة تشير إلى أن هذه اللحوم تؤثر سلبا على الالتهاب، إلا أن الدراسات الأحدث لا تؤكد ذلك.

وقالت ألكسيس وود إن دور النظام الغذائي، بما في ذلك اللحوم الحمراء، في الالتهابات ومخاطر الأمراض لم تتم دراسته بشكل كاف، مما قد يؤدي إلى توصيات تتعلق بالصحة العامة لا تستند إلى أدلة قوية.

وحللت وود وفريقها البحثي بيانات من نحو 4 آلاف من كبار السن، وتم تقييم كمية الطعام التي أبلغ عنها المشاركون والعديد من المؤشرات الحيوية، كما قاس الباحثون مجموعة من مستقربات المدخول الغذائي في الدم.

والمستقربات هي مواد كيميائية موجودة في الدم، ويمكن أن يستدل الباحثون عبر قياسها على مشاكل مثل الالتهاب أو المرض. الوزن

ووجد الباحثون أنه عند أخذ الوزن -عبر قياس مؤشر كتلة الجسم- لم يكن تناول اللحوم الحمراء غير المصنعة (الطازجة) مرتبطا بشكل مباشر بأي علامات التهاب، مما يشير إلى أن وزن الجسم، وليس اللحوم الحمراء، قد يكون هو المحرك.

نخيل نيوز

ومؤشر كتلة الجسم هو رقم يتم حسابه باستخدام طول الشخص ووزنه، وهو مؤشر موثوق به في معظم الحالات لتقييم الوزن الزائد أو نقص الوزن لدى معظم الأشخاص.

ولا يقيس معامل كتلة الجسم مقدار الدهون في الجسم أو نسبتها، لكن الباحثين وجدوا أنه يرتبط بنسبة الشحوم في الجسم عادة، ومن ثم فهو يعد مؤشرا على كمية الدهون لدى الشخص، كما أنه وسيلة لتقييم المخاطر الصحية باستخدام وزن الشخص وطوله.

يتم حساب مؤشر كتلة الجسم "بي إم آي" (BMI) -ويعرف أيضا باسم معامل كتلة الجسم- عبر قسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالمتر، فمثلا إذا كان طول الشخص 170 سنتيمترا ووزنه 75 كيلوغراما، فيتم تحويل 170 سنتيمترا إلى وحدة المتر فيصبح 1.7، ثم يقسم الوزن على مربعه: $25.95 = \frac{75}{1.7^2}$ وتكون النتيجة في هذه الحالة: 25.95.

لا علاقة

ووجد الباحثون أنه لا توجد علاقة بين تناول اللحوم الحمراء ومستقلب اسمه البروتين التفاعلي "سي آر بي" (CRP)، وهو علامة الخطر الالتهابية الرئيسية للأمراض المزمنة.

وقالت وود إن "تحليلنا لا يدعم التوصيات السابقة التي تربط بين تناول اللحوم الحمراء والالتهابات". وأضافت أن اللحوم الحمراء تحظى بشعبية كبيرة، كما أن مكانتها في نظامنا الغذائي لها جذور ثقافية عميقة.

ولهذا، فإن التوصيات المتعلقة بخفض الاستهلاك من اللحوم الحمراء يجب أن تكون مدعومة بأدلة علمية قوية، وهو ما لا يوجد حتى الآن، حسب تعبير وود.