

Mięso ma kluczowe znaczenie dla ludzkiego zdrowia

5 maja 2023

Mięso odgrywa kluczową rolę dla ludzkiego zdrowia, ostrzegają naukowcy, wzywając do powstrzymania „gorliwości” promującej diety wegetariańskie i wegańskie.

W specjalnym wydaniu czasopisma „Animal Frontiers” poproszono dziesiątki ekspertów o przeanalizowanie naukowych podstaw twierdzeń, że spożywanie mięsa powoduje choroby i jest szkodliwe dla środowiska. Ostrzegają, że trudno zastąpić wartość odżywczą mięsa, wskazując, że biedniejsze społeczności o niskim spożyciu mięsa często cierpią z powodu niedorozwoju, wyniszczenia i anemii spowodowanej brakiem niezbędnych składników odżywczych i białka.

W ostatnich latach nasilił się społeczny nacisk na diety roślinne, a inicjatywy takie jak wegańskie i bezmięsne poniedziałki zachęcają społeczeństwo do ograniczenia spożycia mięsa. Główne badanie „Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factor Study”, opublikowane w „The Lancet” w 2020 r., sugerowało, że dieta bogata w czerwone mięso odpowiadała za 896 000 zgonów na całym świecie i była piątym głównym dietetycznym czynnikiem ryzyka.

Naukowcy jednak twierdzą, że nieprzetworzone mięso dostarcza większości witaminy B12 w diecie człowieka, odgrywa ważną rolę w dostarczaniu retinolu, kwasów tłuszczowych omega-3 i minerałów, takich jak żelazo i cynk, a także związków istotnych dla metabolizmu, takich jak tauryna i kreatyna.

W jednym z artykułów opublikowanych w wydaniu eksperci nie znaleźli solidnych dowodów na to, że czerwone mięso jest niebezpieczne poniżej 75 g dziennie i argumentowali, że związek między czerwonym mięsem a chorobami zanikał, gdy było ono częścią zdrowej diety, co sugeruje, że to reszta diety

powodowała problemy zdrowotne.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl