

Według badań, wegetarianie są mniej zdrowi od mięsożerców

7 sierpnia 2019

Kolejne badania wykazały, że wegetarianie są mniej zdrowi niż osoby jedzące mięso. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet Medyczny w Graz w Austrii wykazało, że dieta wegetariańska, charakteryzująca się niskim spożyciem tłuszczów nasyconych i cholesterolu oraz wyższym spożyciem owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych, może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworów, alergii oraz problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja i lęk.

W badaniu wykorzystano dane z ankiet dotyczących nawyków żywieniowych i różnic w stylu życia między jedzącymi mięso a wegetarianami. 1320 badanych zostało dobranych pod względem wieku, płci i statusu społeczno-ekonomicznego, w tym 330 wegetarian, 330 osób, które jadły mięso oraz dużo owoców i warzyw, 300 o standardowej diecie, która zawierała mniej mięsa oraz 330 osób, których dieta bazowała niemal w całości na produktach pochodzenia zwierzęcego.

Okazało się, że wegetarianie spożywają mniej alkoholu i mają niższe wskaźniki masy ciała, jednak generalnie są w gorszym stanie zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Uczestnicy, którzy jedli mniej mięsa, mieli również gorsze wyniki.

Autorzy badania podkreślają, że ich praca nie jest reklamą dla przemysłu mięsnego, a badania nie zostały zasponsorowane. Koordynatorka badań i epidemiolog Nathalie Burkert powiedziała w wywiadzie dla „The Austrian Times”: „Zdystansowaliśmy się od tego twierdzenia, ponieważ jest to nieprawidłowa interpretacja naszych danych”.

Według naukowców, wegetarianie częściej zapadają na choroby takie jak astma, rak czy choroby psychiczne, niż ludzie, którzy spożywają mięso. Dokładna przyczyna nie jest jednak

znana. Badacze podkreślają, że potrzebne są dalsze badania.

Autorstwo: B

Na podstawie: Independent.co.uk

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl