

Weganie umierają młodziej, a ich stan zdrowia jest gorszy

1 stycznia 2025

Brytyjski dziennik „Daily Mail” twierdzi, że dieta wegańska prowadzi u mężczyzn do wcześniejszych zgonów i gorszego zdrowia. Takie szokujące dla wegan wyniki uzyskali holenderscy naukowcy po przeanalizowaniu danych medycznych 70 000 Brytyjczyków.



Skoro jesteśmy tym co jemy, to oznacza, że jedząc warzywa jestem...

Szczególnie szkodliwe dla zdrowia jest jedzenie wysoko przetworzonych pokarmów roślinnych – wegańskich deserów, tego czegoś, co w Wielkiej Brytanii nazywają chlebem, i frytek. Czyli tego, co jedzą ubożsi weganie, których jest zdecydowanie więcej niż tych bogatych. Lepsze dla zdrowia jest jedzenie świeżych owoców i warzyw.

Z analiz naukowców wynika, że weganie „mają trudności z powrotem do zdrowia po typowych problemach zdrowotnych, takich jak przeziębienie lub uraz będący skutkiem wypadku, na przykład upadku”. Wynikający z weganizmu stan pozbawienia organizmu niezbędnych substancji może powodować nawet 80% wzrost ryzyka zgonu po przyjęciu do szpitala. Weganie mają też o 18% bardziej kruche kości.

Niezdrowa wegańska dieta prowadzi też do spadku sił, jakimi się dysponuje w normalnym życiu, częstego poczucia zmęczenia i braku sił, unikania aktywności fizycznej.

Według naukowców szkodliwe skutki weganizmu widoczne są szczególnie u mężczyzn a mniej u kobiet.

Według gazety „dieta bogata w świeże owoce i warzywa zawiera więcej witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, niż dieta składająca się głównie z rafinowanych zbóż, takich jak biały chleb i napoje gazowane, mimo że obie są wegetariańskie”.

„Daily Mail” w swoim artykule zwraca uwagę, że „eksperci wielokrotnie podnosili alarm w sprawie niezdrowej żywności wegańskiej, szczególnie zamienników mięsa”, które są pełne cukru, soli i tłuszczu. Takim właśnie szkodliwym wegańskim jedzeniem są truci klienci fast foodów. Weganie są błędnie przekonani, że wegańskie dania w fast foodach są „zdrowsze od tradycyjnych produktów mięsnych”.

Z artykułu dziennika można się dowiedzieć, że „brytyjscy eksperci odkryli, że osoby jedzące sztuczne [wyprodukowane przez korporacje w fabrykach] kiełbaski, hamburgery i mięso mielone miały gorsze ciśnienie krwi niż osoby jedzące mięso” prawdziwe z zabitych zwierząt.

Kolejne badania opisane przez „Daily Mail” wykazały, „że wybieranie wysoko przetworzonej żywności roślinnej, takiej jak wegańskie kiełbaski i burgery, a także ciasta i chipsy, wiąże się z 15% wzrostem ryzyka wystąpienia zawału serca i udaru mózgu”.

Autorstwo: Jan Bodakowski

Źródło: NCzas.info