

Zastąpienie białek zwierzęcych białkami roślinnymi przedłuża życie

20 lipca 2020

Według badań amerykańskich ekspertów, osoby spożywające dużo pokarmów roślinnych wykazywały tendencję do długowieczności. Zaobserwowano u nich zdecydowaną tendencję do zgonów z powodu chorób układu krążenia. Konkluzja badania jest taka, że spożycie białek roślinnych w żywności przyczynia się do wydłużenia średniej długości życia.

Do takiego wniosku doszła grupa badaczy z amerykańskiego National Cancer Institute po analizie danych z 16 lat dla dużej grupy osób w wieku od 50 do 71 lat. Wyniki badań naukowcy zaprezentowali na łamach specjalistycznego periodyku „JAMA Internal Medicine”.

Na podstawie danych 179 068 kobiet i 237 036 mężczyzn mieszkających zarówno w dużych miastach, jak i na zapleczu amerykańskim, eksperci skrupulatnie przeanalizowali wskazaną przez respondentów dietę i podsumowali wyniki. W rezultacie odkryli wyraźną tendencję do wydłużania się oczekiwanej długości życia wśród osób starszych, które wolą żywność bogatą w białka roślinne od żywności zdominowanej przez białka zwierzęce.

Naukowcy obliczyli, że osoby starsze, które jedzą białka roślinne, żyją dłużej, śmiertelność wśród nich jest o 5% niższa niż wśród rówieśników, którzy nie odważą się zmniejszyć udziału mięsnych przysmaków w swojej diecie. W szczególności naukowcy zidentyfikowali tendencję do zmniejszania śmiertelności z powodu chorób układu krążenia wśród zwolenników żywności roślinnej. Wśród mężczyzn zmniejszyło się to o 11%, a wśród kobiet o 12%.

Poszukując najbardziej zbilansowanej diety dla osób starszych, naukowcy doszli do wniosku, że „konieczna jest wymiana białek zwierzęcych na białka roślinne”. Naukowcy zwrócili też uwagę na fakt, że mieszkańcy wsi, którzy tradycyjnie jedzą mniej mięsa niż mieszkańcy miast, pozostają zwykle w lepszym zdrowiu i znacznie rzadziej chorują na przykład na dnę moczanową, której głównym powodem jest spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl