

## 5 οφέλη που έχουμε αν δεν τρώμε κρέας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ιδού 5 σημεία στα οποία μπορεί να ωφεληθεί εκείνος που αποφεύγει το κρέας.**

Ως διατροφολόγος, η Tanya Zuckerbrot, από τη Νέα Υόρκη, πιστεύει ότι το κρέας έχει θέση στην υγιεινή διατροφή. Το άπαχο κρέας είναι υψηλό σε πρωτεΐνες, που χρειάζονται για υγιείς μυς και πλούσιο σε βιταμίνες, όπως αυτές του συμπλέγματος Β, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και παντοθενικό οξύ. Περιέχει επίσης μέταλλα, όπως σίδηρο και ψευδάργυρο που προάγουν την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο αν συμβαίνει να τρώτε μεγάλες ποσότητες κρέατος υπάρχουν λόγοι υγείας για τους οποίους θα πρέπει να περιορίσετε την κατανάλωσή του.

### **Καλύτερη υγεία**

Σε έρευνα του 2009 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'American Journal of Preventative Medicine', περίπου τα δυο τρίτα των συμμετεχόντων που μείωσαν κατά μια ημέρα την κατανάλωση κρέατος, ανέφεραν βελτίωση στη γενική τους υγεία, τις διατροφικές τους συνήθειες και τα επίπεδα σωματικής άσκησης.

## **Μακροζωία**

Η διατροφή που είναι υψηλή σε κόκκινο και κατεργασμένο κρέας συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, θνησιμότητας από καρκίνο και συνολικής θνησιμότητας. Έρευνα του Harvard, αποκάλυψε ότι μειώνοντας την πρόσληψη κρέατος μπορείτε να περιορίσετε τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά 19%.

## **Καταπολέμηση της παχυσαρκίας**

Η παχυσαρκία είναι κύριος παράγοντας θνησιμότητας στις ΗΠΑ, όπου 1 στους 3 ανθρώπους θεωρούνται παχύσαρκοι ή υπέρβαροι. Ερευνητές έδειξαν ότι άνθρωποι που καταναλώνουν λιγότερο κρέας και ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή έχουν χαμηλότερο βάρος και Δείκτη Μάζας Σώματος.

## **Βελτιωμένη διατροφή**

Η κατανάλωση περισσότερων φασολιών και λαχανικών αντί για κρέας παρέχει μεγάλη ενίσχυση του οργανισμού σε ίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο και άλλες βιταμίνες. Για παράδειγμα, μισό φλιτζάνι φακές περιέχει 9γρ. πρωτεΐνης και 7γρ. ινών, που χορταίνουν και δεν περιέχονται στο κρέας.

## **Γλιτώνουμε χρήματα και χρόνο**

Αν δεν τρώτε κρέας, μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα στο σούπερ μάρκετ και στο χρόνο που περνάτε στην κουζίνα. Το κρέας κοστίζει περισσότερο από τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα λαχανικά και τα φρούτα, επομένως τα γεύματα χωρίς κρέας είναι οικονομικά. Τα χορτοφαγικά πιάτα είναι νόστιμα και απλά στην παρασκευή τους, επομένως είναι εύκολο να βάλετε στο τραπέζι ένα υγιεινό, νόστιμο γεύμα, σε μερικά λεπτά.

*Επιμέλεια: Εύη Ψωμιάδου*

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)