8 Φεβρουαρίου 2017

Τελικά, πόσο κόκκινο κρέας πρέπει να τρώμε;

λέγονται για το κόκκινο κρέας, τα οφέλη του, αλλά και τους κινδύνους που εγκυμονεί για την υγεία. Δες όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις, σύμφωνα με τους επιστήμονες, για την κατανάλωσή του.

Παρά τα ανησυχητικά στοιχεία των πιθανών κινδύνων για την υγεία από την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ε**ίναι σημαντικό να σημειώσουμε πως το κόκκινο κρέας είναι γεμάτο με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά**.

Τα οφέλη αναλυτικά…

Μια μερίδα, 100 γρ. μοσχαρίσιου κιμά, περιέχει περίπου 25% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης Β3 και 32% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ψευδαργύρου. Το κόκκινο κρέας έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε αιμικό σίδηρο, ο οποίος απορροφάται καλύτερα από τον σίδηρο που προέρχεται από φυτικές τροφές-, σε βιταμίνη Β6, σελήνιο και άλλες βιταμίνες και μέταλλα.
Ωστόσο, με βάση τα σημερινά δεδομένα, οι οδηγίες δημόσιας υγείας συστήνουν τη μείωση του κόκκινου κρέατος, χωρίς όμως να δίνεται συγκεκριμένο ημερήσιο όριο.

Ο αμερικανικός οργανισμός **American Institute for Cancer Research, για παράδειγμα, συστήνει να μην ξεπερνάμε τα 500 γρ. μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα** ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος καρκίνου, ενώ θα πρέπει να αποφεύγονται εντελώς τα επεξεργασμένα κρέατα.

Σύμφωνα με τον δρ Christopher Wild, διευθυντή του IARC, η αναφορά του 2015 που συνδέει τον αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο **υποστηρίζει τις συστάσεις των οργανισμών δημόσιας υγείας για περιορισμό της κατανάλωσης του κόκκινου κρέατος.** Ωστόσο, σημειώνει, πως το κόκκινο κρέας έχει διατροφική αξία και πως αυτό θα πρέπει να ληφθεί υπόψη σε μελλοντικές έρευνες **“προκειμένου να ισορροπήσουν οι πιθανοί κίνδυνοι και τα οφέλη της κατανάλωσης κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος**και να καταλήξουμε στις καλύτερες δυνατές διατροφικές συστάσεις”.

Απώλεια βάρους

Αυστραλοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι **τα άτομα που ακολουθούσαν μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες, με βάση το άπαχο κόκκινο κρέας, καθώς και τα φρούτα και τα λαχανικά, έχασαν 25% περισσότερο βάρος**σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, από ό, τι εκείνοι που ακολουθούσαν μια διατροφή, φτωχή σε πρωτεΐνη και πλούσια σε υδατάνθρακες, αλλά με την ίδια ποσότητα θερμίδων και λίπους.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μερικά άτομα μπορεί να τα βοηθά μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνες, στο να χάσουν βάρος, **επειδή έτσι αισθάνονται λιγότερο πεινασμένοι και μπορούν να μην τρώνε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.** Επιπλέον, τα άτομα που ακολουθούσαν διατροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες, είδαν επίσης τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης να πέφτουν.

Γράφει: Κατερίνα Παπανικολάου

Πηγή: shape.gr