

# دراسة : الإسراف في تناول اللحوم الحمراء يؤدي إلى الفشل الكلوي



الأحد 7 أغسطس 2016 05:08 م

أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم الحمراء بكثرة هم أكثر عرضة بنسبة 40 % للإصابة بالفشل الكلوي ، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون كميات أقل، أما الدجاج والأسماك والبيض أو الخضار فلها تأثير آخر

تشير دراسة حديثة إلى أن تناول اللحوم الحمراء قد يضر بالكلى الأمر الذي يزيد خطر الإصابة بأمراض تصل حتى الإصابة بالفشل الكلوي. وخلص الباحثون أيضا إلى أن تناول أنواع أخرى من البروتين مثل الدجاج والأسماك والبيض أو أكل الخضروات بدلا من اللحوم الحمراء قد يقلص بشكل كبير من هذا الخطر، بحسب دويتشه فيله .

وقالت "وون بواي كوه" وهي باحثة بجامعة سنغافورة الوطنية وكبيرة الباحثين في الدراسة : "هناك زيادة في عدد الأفراد الذين يصابون بأمراض الكلى على مستوى العالم ويصل كثيرون إلى المراحل المتأخرة من أمراض الكلى الذي يستلزم غسيل الكلى أو عملية زراعة الكلى".

واضافت:"الإرشادات الحالية توصي بتقليل كمية البروتين لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة للمساعدة في تقليل الأعراض وإبطاء التدهور في المراحل المتأخرة من أمراض الكلى".

وتابعت: الباحثون لم يجدوا أي ارتباط بين صحة الكلى وتناول الدجاج والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والحبوب، بل خلصوا إلى أن تناول أي من هذه المنتجات بدلا من اللحوم الحمراء خلال وجبة يومية على الأقل يقلص خطر الإصابة بالفشل الكلوي بواقع 62 في المائة