گوشت قرمز، دشمن یا دوست مغز؟

16 مهر 1404

برای سال‌ها، گوشت قرمز متهم ردیف اول بسیاری از بیماری‌ها از سرطان گرفته تا مشکلات قلبی شناخته می‌شد. اما نتایج یک پژوهش تازه نشان می‌دهد که اگر این ماده غذایی در چارچوب یک رژیم سالم مصرف شود، نه‌تنها ضرری ندارد بلکه می‌تواند به عملکرد بهتر مغز و تنوع میکروبی روده کمک کند.

پژوهش جدید نشان می‌دهد مصرف متعادل آن در رژیم سالم، به نفع مغز و روده است.

نقش پنهان تغذیه در سلامت روان

مطالعه‌ای که در مجله Scientific Reports منتشر شده، داده‌های بیش از ۳۶۰۰ نفر را بررسی کرده است. نتیجه شگفت‌انگیز بود: رژیم‌های غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات کامل و در عین حال شامل مقدار متعادلی گوشت قرمز، مواد مغذی مهمی مثل ویتامین B۱۲، روی، آهن و سلنیوم را به مغز می‌رسانند و با کاهش خطر افسردگی، اضطراب و افت شناختی همراه‌اند.

به گفته پژوهشگران، کمبود این ریزمغذی‌ها یکی از عوامل اختلال در رشد سلول‌های عصبی و کاهش تمرکز و خلق مثبت است.

تغذیه متعادل، کلید سلامت ذهن و بدن

شرکت‌کنندگان در این مطالعه به چهار گروه تقسیم شدند: افرادی با رژیم سالم و مصرف‌کننده گوشت قرمز، رژیم سالم بدون گوشت، رژیم ناسالم با گوشت و رژیم ناسالم بدون گوشت.

نتیجه چه بود؟ گروهی که رژیم سالم و متعادلی داشت و گوشت قرمز را در اندازه مناسب مصرف می‌کرد، بالاترین سطح مواد مغذی حیاتی و متنوع‌ترین باکتری‌های مفید روده را نشان داد.

این تنوع میکروبی به گفته دانشمندان، یکی از شاخص‌های مهم سلامت عمومی و حتی خلق‌وخو است.

بازنگری در قضاوت درباره گوشت قرمز

برخلاف تصور عمومی، محققان دریافتند که مصرف متعادل گوشت قرمز در رژیم‌های سالم، تأثیر منفی بر باکتری‌های روده ندارد و تنها منجر به افزایش جزئی شاخص توده بدنی (BMI) — البته در محدوده سالم — می‌شود.

در مقابل، همین مقدار گوشت قرمز به بهبود کفایت تغذیه‌ای و پشتیبانی از سلامت مغز کمک کرده است.

جمع‌بندی

پژوهشگران تأکید می‌کنند که کیفیت کلی رژیم غذایی بسیار مهم‌تر از حذف کامل گوشت قرمز است.

به بیان ساده، اگر بشقاب‌تان پر از سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های سالم باشد، تکه‌ای گوشت قرمز می‌تواند مکمل مفیدی برای مغز و بدن‌تان باشد.