# حذف مشروط گوشت قرمز

29 اردیبهشت 1404

متخصصان تغذیه تاکید دارند که حذف گوشت قرمز فقط در صورتی به سلامت آسیب نمی‌زند که جایگزین درست و مناسبی برای آن وجود داشته باشد. مثل حبوبات به همراه غلات کامل، پروتئین‌های گیاهی مثل سویا، تخم‌مرغ و لبنیات. تازه اینها هم به درستی و قاعده‌مند باید جایگزین گوشت شوند.

## تبعات حذف گوشت قرمز

گوشت قرمز، یکی از منابع اصلی پروتئین کامل و حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری است و کاهش مصرف آن، در غیاب جایگزین‌های مناسب مانند تخم‌مرغ، لبنیات، مرغ، ماهی یا حبوبات به همراه غلات کامل، ممکن است منجر به کمبود پروتئین و در نتیجه کاهش توده عضلانی، ضعف عمومی و اختلال در ترمیم بافت‌ها شود. در کودکان هم این کمبود می‌تواند منجر به کندی در رشد شود. در خانواده‌های کم‌درآمد که مصرف گوشت قرمز بسیار پایین است، کودکان در معرض سوءتغذیه، کوتاهی قد، ضعف سیستم ایمنی و آسیب‌پذیری افراد دربرابر افراد عفونت‌ها، اختلال در رشد مغز و افت عملکرد تحصیلی قرار دارند.

گوشت قرمز همچنین سرشار از آهن است و کاهش مصرف آن به‌ویژه در کودکان، زنان در سنین باروری و سالمندان می‌تواند منجر به کم‌خونی، فقر آهن، ضعف سیستم ایمنی، کاهش تمرکز و خستگی مزمن شود. درضمن آهنی که در منابع گیاهی وجود دارد، جذب بسیار پایین‌تری دارد.

کارشناسان به این نکته مهم هم اشاره می‌کنند که کاهش چشمگیر مصرف گوشت قرمز بدون مصرف جایگزین‌هایی مثل تخم‌مرغ، لبنیات یا مکمل‌ها می‌تواند به کمبود B۱۲ و حتی اختلالات عصبی منجر شود. ویتامین B۱۲ عمدتاً در منابع حیوانی یافت می‌شود و نقش حیاتی در عملکرد عصبی و تولید گلبول‌های قرمز دارد.

زهرا امیراولاد، کارشناس تغذیه در این رابطه به همشهری‌آنلاین می‌گوید: هرچند مصرف بیش‌ازحد گوشت قرمز می‌تواند با افزایش خطر برخی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها همراه باشد، اما کاهش شدید آن هم سلامت را تهدید می‌کند. به خصوص در خانواده هایی که امکان فراهم کردن جایگزین های دیگر را هم ندارند.

## مصرف زیاد خطر دارد اما ...

کارشناسان درباره خطر مصرف زیاد گوشت در سنین بالا می‌گویند؛ با بالا رفتن سن، توان تصفیه کلیه کم می‌شود و مصرف زیاد پروتئین حیوانی می‌تواند بار اضافی به کلیه‌ها وارد کند. به خصوص در کسانی که بیماری زمینه‌ای کلیوی دارند. به همین دلیل لازم است در مصرف گوشت قرمز زیاده‌روی نشود. اما در عین حال، حذف کامل آن هم غلط است. چون با افزایش سن، جذب مواد مغذی کاهش می‌یابد و سالمندان در معرض کم‌خونی فقر آهن و کمبود ویتامین B۱۲ هستند و گوشت قرمز از معدود

منابع غذایی با جذب بالای این مواد است.

امیراولاد می‌گوید: این که بعضی‌ها به سالمندان تاکید می‌کنند که گوشت قرمز را به طور کامل حذف کنند، اشتباه و خطرناک است. درست است که مصرف گوشت‌های پرچرب می‌تواند باعث افزایش کلسترول خون، ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی و ... شود اما حذف کامل اصلا راهکار درستی نییست. مصرف حدود ۲ تا ۳ وعده در هفته به شکل گوشت کم‌چرب پخته‌شده (مثلاً آب‌پز یا کبابی)، در کنار سایر منابع پروتئینی مانند ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات توصیه می‌شود. درضمن، سالمندان برای حفظ توده عضلانی به پروتئین با کیفیت بالا نیاز دارند. مصرف گوشت قرمز برای این گروه سنی باید محدود ولی منظم و کنترل‌شده باشد.

این کارشناس تغذیه در ادامه صحبتش بر نقش دولت‌ها در تامین غذایی افراد تاکید می‌کند و می‌گوید: اگر مدیران ارشد کشور راهکاری برای جبران فقر غذایی که در حال افزایش است نیندیشند، کشور در آینده‌ای نه‌چندان دور با پیامدهای زیادی روبه‌رو خواهد شد. پیامدهایی مثل افزایش کم‌خونی ناشی از فقر آهن و B۱۲، اختلال در رشد کودکان و افت عملکرد تحصیلی آنها، ضعف سیستم ایمنی و افزایش بیماری‌های عفونی و سوءتغذیه مزمن و کاهش توان جسمی و کاری در بزرگسالان که همه اینها درنهایت هزینه‌های نظام سلامت کشور را در بلندمدت افزایش خواهد داد.