

یک خبر بد برای زنان گیاهخوار

4 تیر 1401

گیاهخوار بودن ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.

محققان دریافته اند زنانی که رژیم گیاهخواری ناسالم دارند نسبت به زنانی که رژیم غذایی سالم دارند تا یک پنجم بیشتر در معرض ابتلا به [سرطان سینه](#) هستند. این غذاها شامل خوردن منظم چیزهایی مانند چیپس سیب زمینی، نوشابه و برنج سفید بوده است.

زنانی که از یک رژیم غذایی گیاهی سالم، سرشار از میوه‌های تازه، سبزیجات، حبوبات، غلات و روغن‌های گیاهی پیروی می‌کنند، ۱۴ درصد کمتر در معرض خطر هستند.

کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها ثابت می‌کند که همه رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه زمانی که صحبت از فواید سلامتی آن‌ها به میان می‌آید باهم برابر نیستند. این پروژه ۶۵۰۰۰ زن را در فرانسه به مدت دو دهه دنبال کرده و از آن‌ها خواست تا دو پرسشنامه رژیم غذایی را در طول دوره تحقیق تکمیل کنند.

خوردن مقدار زیادی قند یا کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند باعث افزایش ناگهانی قند خون شود که با سرطان مرتبط است.

مصرف مقدار زیادی از غذاهای گیاهی ناسالم ذکر شده یکی از دلایل شناخته شده [چاقی](#) است که می‌تواند خطر ابتلا به انواع دیگر سرطان را تا حد زیادی افزایش دهد. محققان دانشگاه پاریس-ساکلی این یافته‌ها را به صورت خلاصه در کنفرانس ۲۰۲۲ Live Online Nutrition ارائه کرده اند.

آن‌ها به ۶۵۵۷۴ زن یائسه که به طور متوسط در دهه ۵۰ زندگی خود بودند، پرسشنامه دادند و میزان تشخیص سرطان آن‌ها را پیگیری کردند. رژیم‌های غذایی به‌عنوان [رژیم‌های غذایی گیاهخواری](#) «سالم» و «ناسالم» یا رژیم‌های غذایی مبتنی بر حیوانات سالم یا ناسالم طبقه‌بندی می‌شوند.

صنم شاه، نویسنده این مطالعه، گفت: «نکته متفاوت در مورد مطالعه ما این است که می‌توانیم اثرات کیفیت غذاهای گیاهی را که تمرکز مطالعات قبلی بر روی سایر الگوهای غذایی نبوده است، باز کنیم. از طریق ثبت غذاهای سالم، ناسالم و حیوانی، با در نظر گرفتن سلامت گروه‌های غذایی، تجزیه و تحلیل جامعی از مصرف غذا انجام دادیم. در طول ۲۱ سال، ۳۹۶۸ نفر به این بیماری مبتلا شدند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاهای گیاهی سالم و کاهش مصرف غذاهای گیاهی و غذاهای حیوانی کمتر سالم ممکن است به پیشگیری از انواع سرطان سینه کمک کند.