

Один ноль в пользу вегетарианства: мясо увеличивает риск диабета

Высокий уровень потребления красного мяса и домашней птицы может увеличить риск развития диабета. К таким выводам пришли учёные из Сингапура после своего исследования.

Результаты своей работы они опубликовали в научном журнале American journal of Epidemiology.

Группа учёных во главе с профессором Вун-Пуй Кох исследовала 63 257 людей в возрасте от 45 до 74 лет.

Они обнаружили, что люди, которые едят большое количество красного мяса и птицы, имеют большие шансы заработать диабет. Чего не скажешь о тех, кто употребляет в основном рыбу или моллюсков. Для них диабет практически не опасен.

«У людей, которые потребляли красное мясо в большом количестве, на 23% повышался риск развития диабета. Употребление большого количества домашней птицы связано с 15% увеличением риска. К счастью, когда мясо было заменено рыбой и моллюсками, риск снижался», - отмечается в научной работе.



Также уточняется, что некоторые части курицы могут представлять меньший риск. К таким относятся, например, куриная грудка.

Учёные объясняют, что такая зависимость происходит из-за влияния железа на развитие диабета. То есть опасно не само мясо, а потребление железа. Также, вероятнее всего, в красном мясе содержатся какие-то ещё вещества, которые могут быть причиной развития этой болезни. Они добавляют, что в домашней птице таких веществ нет.

«Не нужно полностью убирать мясо из рациона питания. Необходимо просто сократить ежедневный прием, особенно красного мяса, и выбрать куриную грудку, рыбу/моллюски, или растительные белковые и молочные продукты питания, чтобы снизить риск развития диабета», - заключает профессор.

Ранее по теме Бабр писал:

[Хорошая новость для любителей выпить: алкоголь спасает от диабета.](#)

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **iFox**,
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)