

## Φάτε Χόρτα !

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 19/07/2009 22:01

---

Φάτε χόρτα!

Οι χορτοφάγοι έχουν λιγότερες πιθανότητες, σε σχέση με όσους τρώνε κρέας, να αναπτύξουν καρκίνο, αν και αυτό δεν ισχύει εξίσου για όλες τις μορφές της θανατηφόρας ασθένειας.

Σε μελέτη που έγινε από ερευνητές πανεπιστημίων της Βρετανίας και της Ν. Ζηλανδίας, μεταξύ περίπου 60.000 ανθρώπων και δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «British Journal of Cancer» διαπιστώθηκε μεταξύ άλλων ότι όσοι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή, έχουν σημαντικά μικρότερα ποσοστά εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, ιδίως του αίματος, του στομάχου και της ουροδόχου κύστης, όχι όμως του εντέρου ή της μήτρας.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ενώ στο γενικό πληθυσμό το 33% των ατόμων θα εμφανίσουν καρκίνο στη διάρκεια της ζωής τους, για τους χορτοφάγους το ποσοστό αυτό είναι μειωμένο στο 29% περίπου.

Ειδικά για τους καρκίνους του αίματος και της λέμφου, οι χορτοφάγοι έχουν περίπου μισές πιθανότητες σε σχέση με τους κρεατοφάγους να εμφανίσουν καρκίνο. Για το πολλαπλό μυέλωμα, μια σχετικά σπάνια μορφή καρκίνου του μυελού των οστών, οι χορτοφάγοι έχουν 75% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης της ασθένειας.

Τα ανωτέρω ποσοστά ισχύουν για αυστηρούς χορτοφάγους, που δεν τρώνε ούτε ψάρι. Στις περιπτώσεις των μη κρεατοφάγων (χορτοφάγων που τρώνε και ψάρι), υπάρχουν μεν μικρότερες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, αλλά σε λιγότερο σημαντικό βαθμό.

Όσον αφορά τον καρκίνο του στομάχου, οι κρεατοφάγοι έχουν περίπου τριπλάσια πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου σε σχέση με τους χορτοφάγους και όσους χορτοφάγους τρώνε και ψάρι. Προηγούμενες έρευνες έχουν ήδη δείξει ότι τα κατεργασμένα κρέατα εμπλέκονται στον καρκίνο του στομάχου (λόγω ουσιών που περιέχουν και μπορεί να βλάψουν το DNA, καθώς και της υψηλής θερμοκρασίας που μαγειρεύονται και η οποία μπορεί επίσης να παράγει καρκινογόνες ουσίες), συνεπώς τα νέα ευρήματα δεν προκαλούν έκπληξη.

Από την άλλη, οι γυναίκες που κάνουν χορτοφαγική δίαιτα (αυστηρή ή ήπια) εμφανίζονται να έχουν διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου τραχήλου της μήτρας σε σχέση με όσες τρώνε κρέας, αν και το δείγμα ήταν μικρό και οι ερευνητές επιφυλάσονται για την αξιοπιστία του.

=====