دراسة أمريكية: الصحة النفسية تزدهر مع تناول اللحوم الحمراء

كشفت دراسة أمريكية حديثة قدمتها جامعة ولاية ساوث داكوتا في مؤتمر "التغذية 2025" للجمعية الأمريكية للتغذية، أن إدراج اللحوم الحمراء ضمن نظام غذائي عالي الجودة قد يكون مفيدًا لصحة الدماغ والأمعاء، ولا يرتبط مباشرة برفع أخطار الوفاة.

ووفقًا للدكتور ساميتينجايا داكال، المشرف على البحث، فإن تناول اللحوم الحمراء ضمن نظام غذائي متوازن يُحسّن من مدخول عناصر غذائية ضرورية للصحة النفسية، منها الزنك، والسيلينيوم، وفيتامين (B12)، والكولين. كما لوحظ أيضًا زيادة في النافعة البكتيريا تنوع الذين المشاركين لدى الأمعاء لم يتخلوا عن اللحوم الحمراء ضمن نظامهم الصحي.

واعتمدت الدراسة على قاعدة بيانات مشروع "الجيل الأمريكي للأمعاء"، حيث جرى تصنيف نحو 4915 مشاركًا إلى 4 مجموعات حسب جودة النظام الغذائي وكمية اللحوم الحمراء المستهلكة.

وبيّنت النتائج أن من يتبعون نظامًا غذائيًا عالي الجودة حافظوا على وزن صحي، سواء تناولوا

اللحوم الحمراء أم لا، لكن المستهلكين لها ضمن النظام الصحي سجلوا مستويات أفضل من المغذيات الحيوية المرتبطة بصحة الدماغ وتوازن الحالة النفسية.

ولاحظ الباحثون أن ارتفاع جودة النظام الغذائي -بغض النظر عن وجود اللحوم الحمراء- رافقه انخفاض فرص الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب ثنائي القطب، وأن تنوع الميكروبيوم المعوي كان أعلى بين الذين جمعوا بين الطعام الصحي وتناول اللحوم الحمراء.

وخلص الباحثون إلى أن "رسائل الصحة العامة ينبغي ألا تركز على الإقصاء التام لأي نوع غذائي، بل على بناء نمط غذائي عالي الجودة تُدمَج فيه اللحوم الحمراء الخالية من الدهون بشكل معتدل".