

## Οι χορτοφάγοι έχουν πιο γερή η καρδιά

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η χορτοφαγική διατροφή φαίνεται ότι έχει ευεργετική δράση στην καρδιά σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Η μελέτη 44.500 ανθρώπων στην Αγγλία και τη Σκωτία έδειξε ότι οι χορτοφάγοι ήταν 32% λιγότερο πιθανό να πεθάνουν ή να εισαχθούν στο νοσοκομείο εξαιτίας καρδιαγγειακών νόσων συγκριτικά με εκείνους που δεν ήταν χορτοφάγοι.

Συνολικά οι ερευνητές ανέλυσαν τα στοιχεία από 15.100 χορτοφάγους και 29.400 ενήλικες που έτρωγαν κρέας και ψάρι τους οποίους και παρακολούθησαν για έντεκα χρόνια. Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι το πλεονέκτημα των χορτοφάγων οφείλεται σε διαφορές στις τιμές της χοληστερίνης, της πίεσης και του σωματικού βάρους μεταξύ όσων ακολουθούν μια χορτοφαγική και όσων είναι κρεατοφάγοι.

Επισημαίνουν ωστόσο, ότι όσοι επιθυμούν να κάνουν τη διατροφή τους χορτοφαγική πρέπει να σχεδιάζουν τα γεύματά τους προσεκτικά, ώστε να προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και να μην παρουσιάσουν ανεπάρκεια π.χ., σιδήρου η καλύτερη πηγή του οποίου είναι το κρέας. Η έρευνα δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Clinical Nutrition*.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)