مخاطر الإفراط في تناول اللحوم

ولتجنب التأثيرات السلبية، نصح التقرير بضرورة الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء واستبدال جزء منها ببدائل صحية مثل الدواجن والأسماك والبقوليات، بوصفها مصادر غنية بالبروتين وقليلة الدهون.

كما دعا إلى اختيار قطع اللحم الخالية من الدهون قدر الإمكان وطهيها بطرق صحية، مع تجنب تعريضها لدرجات حرارة مرتفعة لفترات طويلة للحد من تكوّن المركبات الضارة.

وبيّن التقرير أن اللحوم الحمراء ليست طعاماً يجب الاستغناء عنه بالكامل، لكنها تحتاج إلى تناول متوازن ضمن نظام غذائي متنوع يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة.

وأكد أن الخطورة لا تكمن في تناولها بحد ذاتها، بل في الإفراط في الكمية والتكرار اليومي.

وشدد على أن التنويع الغذائي هو الأساس للحفاظ على صحة الجسم، إذ إن اعتماد الإنسان على مصدر واحد للبروتين قد يؤدي إلى مشكلات صحية مزمنة.

كما أكد أن تناول اللحوم الحمراء باعتدال، بمعدل مرتين أسبوعياً، يعد كافياً لتلبية احتياجات الجسم دون الإضرار بصحته على المدى الطويل.