

Vörös hús és csoki nélkül élni káros

2012. március 27.

. – Fontos a kiegyensúlyozott, sokszínű táplálkozás; zöldséggel, gyümölccsel, ellentétben a fitneszgurukkal, akik mondandója a búzacsrák és más egyoldalú táplálkozási megoldások körül forog. Fontos a húsfogyasztás, aminosavakhoz és mikrotápanyaghoz ugyanis így jutunk hozzá. És akárki akármit mond, zsírt is kell fogyasztani – húzta alá. Nem igaz az sem, hogy csak fehér húsokat fogyasszunk, a kisgyermek és a nők számára elengedhetetlen vashoz a vörös húsból lehet hozzájutni.

A húsvét a fogyókúra része

A húsvéti étkezések – hússal, zöldséggel, tojással – jól beleillenek a testsúlycsökkentésbe, feltéve, hogy minél kevesebb kenyérfélét eszünk mellé – az édesség fogyasztását ugyanakkor nem tartja elvetendőnek, a csokoládé ugyanis teltségérzetet okoz.

Egyen kevesebb vörös húst, ha jót akar magának

- [ermiz](#)

2015. október 26.

A WHO (World Health Organization) [jelentése szerint](#) az International Agency for Research on Cancer (IARC), azaz a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség azt állapította meg, hogy a vörös húsook bizony felelősek lehetnek bizonyos ráktípusok kialakulásáért.

A jelentés két érdemi része, hogy a feldolgozott húsook az egyes kategóriába kerültek, azaz a rákkeltő anyagok közé kerültek be, míg a vörös húsook a 2A kategóriába kerültek, vagyis valószínűleg rákkeltőek.

A vörös hús bukása

A közlemény szerint a munkacsoport 22 tagja 10 országból arra az eredményre jutott, hogy a vörös húsoknál karcinogén hatás nem zárható ki, és fogyasztásuk első sorban a végbélrák esélyét növeli, de a hasnyálmirigy- és a prosztatatarák kialakulásának kockázata is nő.

Viszlát kolbász!

Nem akarunk senkit sem riogatni, de a végbélrák esélye már akkor 18 százalékkal nő, ha napi 50 gramm, azaz mindössze 5 dkg feldolgozott húst fogyasztunk.

Szóval?

A vörös húsok, a sonkák, felvágottak és egyéb feldolgozott húsfélék mennyiségét érdemes csökkenteni, de az sem feltétlenül jó, ha a vörös húsokat teljesen mellőzzük. Most a döntéshozóknál és a szakembereknél pattog a labda, hogy az eredmények fényében, a kockázatokat és az előnyöket mérlegelve megfelelő ajánlásokat dolgozzanak ki.

Egyformán rossz a vörös és a fehér hús a koleszterinszintnek

[kovács m. dávid](#)

2019.06.04. 21:50

A közvélekedéssel ellentétben azonos hatással van a vér koleszterinszintjére a vörös és a fehér húsok fogyasztása, írja az MTI egy új amerikai tanulmány eredményei alapján.

A Kaliforniai Egyetem Gyermekkorházának Oaklandi Kutatóintézete (CHORI) vezetésével készült kutatás arra jutott, hogy a vörös és fehér húsok nagy mennyiségű fogyasztása egyaránt magasabb koleszterinszintet eredményez, mint a hasonló mennyiségű növényi fehérje fogyasztása.

Az eredmény a kutatókat is meglepte. "Amikor ezt a tanulmányt terveztük, azt vártuk, hogy a vörös hús jóval károsabb hatással lesz a koleszterinszintre, mint a fehér hús, és meglepődtünk, amikor nem ez derült ki. Hatásuk a koleszterinre azonos, ha a telített zsírszintek azonosak" – mondta Ronald Krauss professzor, az American Journal of Clinical Nutrition című folyóiratban közzétett tanulmány egyik szerzője.

A professzor kiemelte: egészen mostanáig nem készült átfogó összehasonlítás a vörös, a fehér hús, valamint a nem hústermékekből származó fehérjék hatásáról a koleszterinszintre, most azonban kiderült, hogy a nem hús eredetű fehérjék – a zöldségekből, tejtermékekből és hüvelyesekből származó fehérjék – a legelőnyösebbek a vér koleszterinszintjére. Az eredmény arra is rámutat, hogy a húsfogyasztás korlátozásának is vannak pozitív hatásai a koleszterinre.

Az év elején egy szakértékből álló csoport tette közzé [az emberiség ideális étrendjét](#). Megállapították: a vörös húsok és a cukor globális átlagfogyasztásának felére csökkentése, valamint a gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek és magvak fogyasztásának megduplázása jelenti a kulcsot az emberek és a bolygó egészségének megőrzéséhez.

A vöröshús-fogyasztás azután vált népszerűtlenné, hogy kapcsolatba hozták a szív- és érrendszeri betegségek növekvő kockázatával, majd később a rákkal is. Az amerikai kormány étrendi ajánlásai korábban a baromfifogyasztást nevezték meg a vörös húsnál egészségesebb alternatívaként.