

Растительная диета оказалась связана с меньшим риском возникновения болезней сердца

Результаты недавнего исследования, опубликованного в журнале Nature, показали, что вегетарианская и веганская диеты связаны с более низким риском развития некоторых видов рака, а также ишемической болезни сердца. Также эти виды рациона связывали со снижением вероятности развития рака простаты и толстой кишки. Кроме того, вегетарианская диета оказалась связана с более низким риском смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Обе растительные диеты, кроме того, были связаны со снижением вероятности развития нескольких факторов риска, которые могут привести к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Среди них — ожирение, высокий уровень холестерина, повышенное кровяное давление и воспаление.

При этом в анализ были включены только люди, которые придерживались строго вегетарианской или веганской диеты. Также в ходе исследования все формы животного белка рассматривались одинаково.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.