

Учёные обнаружили, что красное мясо связано с риском развития аневризмы брюшной аорты

Недавно вышло очередное исследование, подтверждающее вред для здоровья красного мяса. Эксперты связали побочный продукт употребления красного мяса и других продуктов животного происхождения с развитием и прогрессированием аневризмы брюшной аорты, особенно у пожилых мужчин.

Проблема в том, что при метаболизме питательных веществ из красного мяса и других животных продуктов вырабатывается триметиламин N-оксид (ТМАО). Это вещество и связывают с аневризмой брюшной аорты.

Когда мы едим продукты, в которых много карнитина или холина (красное мясо или яйца, некоторые виды рыбы, молочные продукты соответственно), микробиом кишечника расщепляет их до триметиламина (ТМА). В печени он преобразуется в ТМАО.



SciTechDaily

При этом в ходе другого исследования учёные выяснили, что аллицин снижает синтез

Учёные обнаружили, что красное мясо связано с риском развития аневризмы брюшной аорты

ТМАО (и всего за две недели). А содержится это вещество в обычном чесноке. Поэтому если вы любите яйца, красное мясо и потребляете много витамина В4, то просто добавьте в рацион несколько зубчиков чеснока.

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