ما كمية اللحوم الحمراء الصحّية المسموح بها أسبوعياً؟



عادت اللحوم الحمراء مرّة أُخرى لأنواع الدايت المختلفة ولساحة الأنظمة الغذائية الصحّية، نتيجة لأنواع الدايت الجديدة مثل رجيم الكيتو ورجيم البلايو، التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من البروتينات. ولكنّ السؤال هنا الذي يطرح نفسه، ما الكمية الصحّية التي لا تضرنا من تناول اللحوم الحمراء أسبوعياً؟

متى يصبح تناول اللحوم الحمراء مضرّاً؟

الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يؤدّي إلى عدّة مشاكل صحّية مثل أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول في الدم وعسر الهضم والسكري من النوع الثاني والتهابات المعدة، وزيادة احتمالات الإصابة بالسرطانات خاصّة القولون والمستقيم خاصّة مع طهيها بطريقة غير صحّية، وجزء كبير من هذه الأخطار يأتي من كميات الدهون المشبعة الضارة التي يحتويها هذا النوع من اللحوم.

وتحتوي قطعة اللحم التي تزن 60 جراماً تقريباً على:

165 سعراً حراريّاً

7 جرامات دهون منها 3 جرامات دهون مشبعة.

24 جرام بروتين يساعد على بناء العضلات.

40% من الكمية اليومية المطلوبة من فيتامينات «B3» و«B6»، التي تعزز الجهازين المناعي والعصبي في الجسم.

10% من احتياج الجسم اليومي من الحديد، الذي يساعد على بناء خلايا الدم الحمراء وتحفيز الأيض أو عملية الحرق.

وبالطبع هذه المعلومات، خاصّة ما يتعلّق منها بالسعرات والدهون، تختلف باختلاف نوع اللحم والمكان المقطوع منه، وكذلك طريقة الطهي، فالشواء - على سبيل المثال - يقلّل من السعرات والدهون وهكذا.

وكما أنّ للحوم الحمراء بعض الأضرار لها أيضاً العديد من الفوائد إذا لم نفرط في تناولها، فهي مصدر غنيّ بالعديد من العناصر الغذائية مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن، وكذلك الأحماض الأمينية التي تُحسّن من المزاج بفعل هرمون السيرتونين الذي يقلّل من الأرق والقلق. ويفيد كذلك تناول اللحوم في نمو العظام والشعر وتقوية الجهاز المناعي.

كما لم يضع آخر تقرير أصدرته إدارة الأغذية والأدوية حدّاً أو كمية معيّنة يجب تناولها من اللحوم الحمراء، ولكنّها اقترحت تقليل نسبة الدهون المشبعة لـ10% من السعرات الحرارية اليومية، وهي حوالي 20 جراماً من كمية الدهون اليومية ضمن حمية تلتزم بـ2000 سعر حراري.

ونصحت جمعية القلب الأمريكية بعدم تناول أكثر من قطعة لحم وزنها 60 جراماً تقريباً من البروتين الحيواني، وذكرت أنّ الأفضل استبدالها بالدجاج والأسماك أو البقوليات. بينما نصح المعهد الأمريكي للسرطان بتناول ما لا يزيد على 4 قطع من اللحم أسبوعياً.