

Jeta në Zvicër

## Mbi 400 gramë mish në javë, rrezik për shëndetin

Mishi i deles, gjedhit dhe derrat favorizon sëmundjet si kanceri i zorrëve, sëmundjet e zemrës dhe ato vaskulare si dhe diabetin

E Enjte, 23 Maj 2013 - 8:17 albinfo.ch



Për një numër sëmundjesh karakteristike për shkallën e sotme të civilizimit dhe të mirëqenies, shkaktar kryesor duket të jetë konsumi i mishit. Kjo ndodh pavarësisht se, siç dihet, mishi na jep minerale të rëndësishme, vitamina dhe para së gjithash na e shuan urinë.

Shkencëtarët që merren me ushqimin kanë hulumtuar në lidhje me me atë se sa i shëndetshëm është mishi dhe se nga cila sasi, konsumi i tij bëhet i dëmshëm për shëndetin. Ata kanë shfrytëzuar të dhënat për një studim, të grumbulluara në gjithë Evropën nga viti 1992. Rezultati te i cili kanë arritur hulumtuesit ka qenë se konsumimi i mishit të kuq është përgjegjës për shumë sëmundje.

Mishi i deles, gjedhit dhe dërrit, sipas studimit, favorizon sëmundjet si kanceri i zorrëve, sëmundjet e zemrës dhe ato vaskulare si dhe diabetin. Ndërkaq, mishi i shpezëve rezulton më pak i dëmshëm.

Sipas ekspertëve shëndetësorë racioni javor i mishit nuk duhet të jetë më i madh se 400 gramë.