

# Бути чи не бути вегетаріанцем?

Група фахівців на чолі з доктором Стенлі Хазен з Клівлендського госпіталю провела ряд досліджень, які стосувалися дієти та вживання м'яса. Були залучені 113 добровольців, які були розділені на декілька груп, залежно від типу харчування. Одна з них вживала червоне м'ясо, інша – біле, а третя – були вегетаріанці.

Під час дослідження вчені намагались оцінити зміни стану організму та мікробіому кишківника за наявності певних маркерів. Одним з них був триметиламін-N-оксид (ТМАО). Дана речовина утворюється внаслідок метаболізму лецитину, карнітину та холіну. Підвищені рівні ТМАО в попередніх дослідженнях були пов'язані з розвитком таких захворювань як атеросклероз та рак товстого кишківника. Хоча ряд досліджень не виявив чіткого причинно-наслідкового зв'язку підвищеного рівня ТМАО та раку кишківника. Разом з тим доведено, що високий рівень ТМАО є предиктором розвитку атеросклерозу в найближчі 5 років. А, відтак, виникнення серцево-судинних катастроф і передчасної смерті.

За результатами дослідження виявили, що люди, які протягом місяця вживали червоне м'ясо, навіть через два тижні після дослідження мали вищий рівень ТМАО, ніж волонтери з інших груп. Разом з тим ТМАО в групі, яка споживала червоне м'ясо, не тільки утворювався в великій кількості, але і виводився нирками набагато повільніше, також відбувалось зростання в крові рівня сечовини, як ще одного продукту метаболізму білка. Що тільки підвищувало ризики захворювань у досліджуваних осіб.

Доктор Хазен вважає, що це пов'язано з тим, що піддослідні мали різний тип мікробіому кишківника. Можна припустити, що вегетаріанці не мають, або мають в дуже невеликій кількості

тих мікроорганізмів, які перетворюють м'ясні волокна на ТМАО, що, безумовно, сприятливо позначається на їхній середній очікуваній тривалості життя.

Вчені радять для продовження тривалості життя та попередження ряду захворювань надавати перевагу продуктам натурального походження, переважно овочевій дієті з великою кількістю зелені та стравами з цільного зерна. Також не рекомендують вживати енергетики та напівфабрикати, які містять велику кількість карнітину та лецитину.

**Сергій СЕРДЕНЮК,  
лікар загальної практики – сімейної медицини, Клініка  
“Ангелія”**

**Джерело – [angelia.ua](http://angelia.ua)**