

У веганов обнаружено наибольшее количество биомаркеров для борьбы с болезнями

Лакто-ово вегетарианцы, показав близкие результаты с песко-вегетарианцами, заняли второе место.

Было установлено, что веганская диета дает самые здоровые уровни биомаркеров, связанных с питанием, по сравнению с другими моделями рациона, согласно исследованию Университета Лома Линда, опубликованному в выпуске *The Journal of Nutrition* от 19 февраля 2019 года.

Подобно уликам, оставленным на месте преступления, биомаркеры в крови, моче, жировой ткани и других биологических образцах могут служить индикаторами или показателями здоровья и заболеваний. Биомаркеры могут оказывать благоприятное или неблагоприятное воздействие на здоровье, способствуя или предотвращая возникновение рака, сердечно-сосудистых, возрастных и других хронических заболеваний.

Исследователи из Школы общественного здравоохранения Университета Лома Линда (LLUSPH) обнаружили, что веганская диета немного превзошла другие вегетарианские диеты, причем во всем она была лучше, чем полу-вегетарианские или невегетарианские.

Научное исследование «Биомаркеры плазмы, мочи и жировой ткани при различном рационе питания между группами вегетарианцев и невегетарианцев в Исследовании Здоровья Адвентистов-2» было основано на данных долгосрочного исследования здоровья, проведенного учеными.

Файт Майлз, доцент LLUSPH и ведущий автор исследования,

сказала, что изученные биомаркеры, вероятно, помогут объяснить другие положительные последствия для здоровья, которые наблюдались среди вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. Она с оптимизмом смотрит на значение этого исследования.

«Осознание того, что более здоровый уровень биомаркеров достигается с помощью растительной диеты, должно мотивировать людей проявлять инициативу в отношении привычек питания, которые способствуют хорошему здоровью и предотвращают болезни», – сказала Майлз.

Предыдущие исследования в Университете Лома Линда показали, что вегетарианцы живут дольше, чем мясоеды, и имеют более низкий риск развития рака, диабета и кардиометаболических нарушений. Майлз и ее коллеги задались вопросом, могут ли пять конкретных рационов питания, характеризующихся различными уровнями потребления продуктов животного происхождения, дать биомаркеры, которые потенциально можно соотнести с этими различными последствиями для здоровья.

Чтобы выяснить это, они изучили данные 840 участников из пяти категорий – **веганы**, которые придерживаются чисто вегетарианской диеты и никогда или редко едят яйца, молочные продукты, рыбу или мясо; **лакто-ово вегетарианцы**, которые едят яйца и молочные продукты более одного раза в месяц, но никогда или редко едят рыбу или мясо; **песко-вегетарианцы**, которые едят рыбу хотя бы раз в месяц, но никогда или редко едят мясо; **полу-вегетарианцы**, которые едят мясо и, возможно, рыбу, по крайней мере, один раз в месяц, но реже, чем один раз в неделю; и **невегетарианцы**, которые потребляют мясо, по крайней мере, один раз в неделю.

Как и предполагалось, веганы набрали наибольшее количество биоактивных маркеров, предотвращающих заболевание. Фитохимические вещества (соединения в растениях), включая каротиноиды, изофлавоны и энтеролактон, были выше у вегетарианцев и выше всего среди веганов. Веганы также имели

самые высокие уровни общего содержания омега-3, связанные с более высоким содержанием альфа-линоленовой кислоты, и самыми низкими уровнями насыщенных жирных кислот.

Майлз думала, что лакто-ово вегетарианцы займут второе место, но в действительности они оказались почти на одном уровне с песко-вегетарианцами. Она также выразила удивление, что полувегетарианцы жили немногим лучше, чем невегетарианцы, которые заняли последнее место.

«В целом, результаты полувегетарианцев выглядят очень похожими на результаты невегетарианцев», – сказала Майлз. «Это исследование помогает подтвердить нашу предыдущую классификацию участников AHS-2 на различные диетические группы и прокладывает путь для будущих исследований, выясняющих механизмы, связывающие схемы питания с заболеванием».

Джеймс Пондер, Новости Университета Здоровья Лома Линда

Оригинальная версия этой истории была размещена на сайте новостей Университета Здоровья Лома Линда.

**По материалам Adventist Review
Источник – logosinfo.org**