

Tubuh sihat jika elak makan daging

CANBERRA: Doktor di Australia memberi jaminan kepada pesakit mereka akan mendapat manfaat jika mengamalkan diet yang bebas daripada daging.

Satu kajian penyelidikan saintifik pertama, diterbitkan dalam Jurnal Perubatan Australia, mendapati pengamal diet sayuran menerima banyak manfaat kesihatan berbanding risiko daripada diet berasaskan tumbuhan.

Jurnal itu memeriksa kekurangan zat yang secara tradisi dianggap menjejaskan mereka yang mengamalkan diet sayuran dan mendapati mereka menerima cukup protein, zat besi dan zink.

Pakar nutrisi Rosemary Stanton, yang menulis satu ruangan editorial terhadap kertas penyelidikan itu berkata, bukti saintifik menunjukkan satu diet terancang berasaskan tumbuhan dapat memenuhi keperluan nutrisi golongan dewasa dan kanak-kanak.

“Bukti menunjukkan mereka yang mengikuti satu diet sayuran kemungkinan kurang mendapat penyakit jantung, kurang kanser usus, kurang mendapat diabetes jenis-2 dan kurang obes,” katanya. – Agensi