

Badanie zdrowia adwentystów* – vegetarian

Opublikowano ostatnio wyniki drugiego już badania przeprowadzonego nad zdrowiem adwentystów. Badaniem objęto 96 000 uczestników z USA i Kanady. Wiele osób należących do tego wyznania stosuje dietę wegetariańską. Badanie potwierdziło, że wegetarianie wśród adwentystów stanowi obecnie grupę ludzi o najdłuższej średniej długości życia spośród wszystkich naukowo przebadanych populacji na świecie.

Adventist Health Study (Badanie zdrowia Adwentystów) to cykl badań prowadzonych na Uniwersytecie Loma Linda w Kalifornii. Jeszcze w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych wykazały one, że wegetarianie żyją dłużej niż niewegetarianie, i tak: kobiety o 4,4 a mężczyźni o 7,3 lata. W roku 2002 rozpoczęty został drugi cykl tych badań (Adventist Health Study 2), które są prowadzone równolegle z kontynuacją pierwszego badania i są finansowane przez National Cancer Institute (Narodowy Instytut Raka), National Institutes of Health (Narodowe Instytuty Zdrowia), Amerykański Departament Rolnictwa i Światowy Fundusz Badań nad Rakiem. Wstępne wyniki badań wykazują, że różnica w długości życia wegetarian i niewegetarian powiększyła się.

Adventist Health Study 2

(Badania zdrowia Adwentystów 2)

W październiku 2012 Gary E. Fraser – główny naukowiec i lekarz tego projektu, przedstawił imponujące wstępne wyniki badań na konferencji poświęconej żywieniu i produktom spożywczym na Akademii Żywienia i Dietetyki. Pośród Adwentystów–wegetarian zamieszkujących Kalifornię, mężczyzna dożywa średnio 83,3 lat a kobieta 85,7 lat. Średnia życia pozostałych mieszkańców Kalifornii wynosi u mężczyzn 9,5 roku mniej, u kobiet 6,1 lat mniej. Wyniki te udowadniają bardziej niż kiedykolwiek, że wegetarianie zachowują zdrowie i żyją o wiele dłużej. Ważnym czynnikiem jest to, że wegetarianie ci wybrali swoją dietę świadomie, co za tym idzie starają się, by była ona prawidłowa.

Raport Loma Linda University stwierdza ponadto, że warzywa, owoce, orzechy i rośliny strączkowe, które są głównym pożywieniem wegetarian, mogą zmniej-

szyc ryzyko raka, chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2 oraz poprawić kontrolę wagi ciała i funkcje mózgu.

Jednakże, nie tylko samo unikanie mięsa ma pozytywne skutki. Wegetarianie są zwykle szczuplejsi a osoby szczuple, w przeciwieństwie do otyłych, częściej regularnie uprawiają sport, jedzą warzywa i unikają papierosów. Ponadto wegetarianie prowadzą zdrowszy tryb życia, co przyczynia się do tych wyjątkowych wyników.

Adventist Health Study 2 – inne obserwacje:

Weganie (weganizm – dieta wyłącznie roślinna) są średnio o 13,6 kg lżejsi niż niewegetarianie.

Weganie mają współczynnik BMI (stosunek wagi ciała do wzrostu) niższy o pięć jednostek niż niewegetarianie.

Wegetarianie i weganie mają mniejszą odporność insulinową niż niewegetarianie.**

Weganie mają znacznie mniejszy odsetek osób z nadciśnieniem krwi i najniższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

W porównaniu z „roślinożercami” u jedzących mięso, jest cztery razy większe ryzyko cukrzycy typu 2.

We krwi u wegetarian poziomy białka C-reaktywnego (wskaźnik stanu zapalnego), IGF-1 (czynnik wzrostu) i insuliny były niższe.

* Adwentyści – jeden z nurtów chrześcijaństwa. ** Oporność insulinowa jest czynnikiem prowadzącym np. do cukrzycy. Zjawisko to jest szeroko opisane w materiale „Dieta Dr. Jacob’a” w dziale Czytelnia na www.DrJacobs.pl.