

## دراسة بريطانية: النساء النباتيات أكثر عرضة لكسور الورك



سلطت دراسة بريطانية جديدة الضوء على النساء اللواتي يتبعن نظاما غذائيا نباتيا، وأشارت الدراسة إلى أن خطر الإصابة بكسر الورك لديهن يرتفع بنسبة 33%، مقارنة بمن يأكلن اللحوم.

شاركت أكثر من 26000 امرأة تتراوح أعمارهن بين 35 و69 عاما من جميع أنحاء المملكة المتحدة في الدراسة، وقيمت مخاطر الإصابة بكسر الورك بين النباتيين، والنساء اللواتي يتناولن الأسماك ولكن ليس اللحوم، واللواتي يتناولن اللحوم في بعض الأحيان مقارنة مع الذين يتناولون اللحوم بانتظام.

ولاحظ الباحثون بعد حوالي 20 عاما، 822 كسرا في الورك بين النساء، حوالي 3%، وأن ارتفاع خطر الإصابة بكسر الورك كان فقط بين النباتيات مقارنة بالنساء اللواتي تناولن اللحوم بانتظام.

وتم استخلاص البيانات من دراسة مجموعة النساء في المملكة المتحدة، والتي تتعقب النساء بمرور الوقت لتقييم المخاطر بين النظام الغذائي والصحة.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة جيمس ويبستر: "دراستنا تسلط الضوء على المخاوف المحتملة فيما يتعلق بخطر كسر الورك لدى النساء النباتيات، ومع ذلك فهي لا تحذر الناس من التخلي عن النظم الغذائية النباتية، كما هو الحال مع أي نظام غذائي، من المهم فهم الظروف الشخصية وما هي العناصر الغذائية اللازمة لنمط حياة صحي متوازن".