Prawdopodobnie zetknąłeś się już z poglądem, że spożywanie czerwonego mięsa negatywnie wpływa na zdrowie układu krążenia. Naukowcy właśnie odkryli, co jest temu winne.

Naukowcy wiedzą już, dlaczego czerwone mięso zwiększa ryzyko chorób serca. Bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym przekształcają występującą w mięsie L-karnitynę w N-tlenek trimetyloaminy (TMAO), który sprzyja miażdżycy tętnic. Co więcej, dieta bogata w czerwone mięso zmienia florę bakteryjną w jelitach - informuje "Nature Medicine".

Mięsożercy vs. wegetarianie i weganie

Naukowcy z Cleveland Clinic w Ohio (USA) porównali poziom L-karnityny i TMAO u prawie 3 tys. pacjentów badanych pod kątem chorób serca, wśród których znalazły się osoby regularnie spożywające mięso, a także wegetarianie i weganie. Okazało się, że podwyższony poziom L-karnityny zwiększał ryzyko choroby wieńcowej i epizodów sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru - jednak tylko u pacjentów, u których podwyższony był jednocześnie poziom TMAO.

Po skonsumowaniu posiłku zawierającego dużo L-karnityny poziom TMAO zwiększył się u osób nie stroniących od mięsa, lecz pozostał bez zmian u osób, które stosowały dietę wegańską i wegetariańską.

Przeprowadzone dodatkowo eksperymenty na myszach wykazały, że TMAO zmienia metabolizm cholesterolu, a konkretnie spowalnia usuwanie go z krwi, w wyniku czego odkłada się on w ściankach naczyń krwionośnych i przyczynia do tworzenia blaszek miażdżycowych.

Flora bakteryjna - co tam czyha?

"Skład flory bakteryjnej w naszych jelitach podyktowany jest utrwalonymi nawykami żywieniowymi. Dieta bogata w L-karnitynę powoduje, że jest tam więcej bakterii przekształcających L-karnitynę w TMAO, podczas gdy weganie i wegetarianie mają ograniczone możliwości syntezowania TMAO, co może wyjaśniać pozytywny wpływ diety pozbawionej mięsa na zdrowie układu krążenia" - mówi autor badań dr Stanley Hazen.

Źródło - msn.com.pl - kuchnia