

# Naukowcy z uniwersytetu Harvarda: Wegetarianie jednak zdrowsi



**W fachowej prasie ukazały się ostatnio wyniki badania opracowane przez naukowców z uniwersytetu Harvarda, które potwierdzają, iż dieta bogata w warzywa i owoce a uboga w mięso zmniejsza ryzyko raka, cukrzycy i nadciśnienia. Średnio dieta wegetariańska o 20 proc. zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.**

A jeśli jeść będziemy głównie świeże warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału, takie jak ciemne pieczywo, spada ono nawet o 34 proc. Spożywanie większych ilości przetworzonych produktów roślinnych w dwukrotnie mniejszym stopniu obniża ryzyko cukrzycy, bo tylko o 16 proc. O to, czy dieta wegetariańska zmniejsza zachorowania na nowotwory uczeni spierają się od lat.

Ostatnio szala przechyliła się na stronę entuzjastów wegetarianizmu - w 2013 r. opublikowano wyniki obserwacji 70 tys. osób, które ową zależność potwierdzają.

ez