وهذا الدهن خاصة فى اللحم الضانى وغيره من اللحوم الدهنية يرفع الكوليسترول الضار ويخفض المفيد، والثانى هو احتواؤها على حديد الهيم الذى يزيد من مقاومة الجسم للأنسولين وهو مرتبط بمرض السكر من النوعين الثانى والثالث، ويوجد ارتباط وثيق بين زيادة استهلاك اللحوم وفرصة حدوث سرطان القولون.

Summarized by © lakhasly.com