

افزایش طول عمر با رژیم غذایی سرشار از فیبر



طبق مطالعه اخیر محققان، برای حفظ سلامت در دوران سالمندی باید از رژیم غذایی سرشار از فیبر استفاده کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق گزارش دانشمندان موسسه وستمید تحقیقات پزشکی آمریکا، خوردن میزان درست فیبر موجود در نان، غلات و میوه می تواند به پیگیری از بیماری و ناتوانی در دوره پیری کمک کند.

محققان با استفاده از داده های بدست آمده از یک مطالعه مبتنی بر جمعیت که به بررسی گروهی متشکل از بیش از ۱۶۰۰ فرد ۵۰ سال و بالاتر از لحاظ ریسک بلندمدت از بین رفتن فاکتورهای حسی و بیماری های سیستماتیک پرداخته بود، رابطه بین مواد غذایی کربوهیدرات و روند پیری سالم را بررسی کردند.

آنها دریافتند از بین تمامی فاکتورها و عوامل مورد بررسی که شامل مصرف کربوهیدرات، مصرف فیبر، شاخص گلوکز، بار گلوکز، و مصرف قند بود، مصرف فیبر دارای بزرگ ترین تفاوت با بقیه عوامل بود و افراد مصرف کننده فیبر، جز «روند پیری موفق» از نظر محققان قرار گرفته شدند.

تعریف روند پیری موفق این است: فقدان ناتوانی، علائم افسردگی، اختلال شناختی، علائم تنفسی، و بیماری های مزمن از جمله سرطان،

بیماری عروق کرونر و سکته.

به گفته بامینی گوپینات، سرپرست تیم تحقیق، این مطالعه ابتدا به بررسی رابطه بین مصرف کربوهیدرات و روند پیری سالم پرداخت، و در ادامه آنقدر نتایج قابل توجه و چشمگیر بود که پژوهش‌های بعدی را تضمین کرد.

گوپینات اذعان می‌دارد کسانی که بیشترین مصرف فیبر یا فقط مصرف فیبر داشتند ۸۰ درصد بیشتر احتمال عمر طولانی‌تر و داشتن زندگی سالم در ۱۰ سال دوره نظارت را داشتند. و این به معنای احتمال کمتر ابتلا به فشارخون بالا، دیابت، زوال عقل، افسردگی و ناتوانی عملکردی است.