روغن زیتون موجب افزایش طول عمر می شود

به گفته محققان، جایگزین کردن کره یا سایر چربی‌های مسدودکننده عروق با روغن زیتون سالم برای قلب ممکن است سال‌ها به طول عمر شما بیافزاید.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۲/۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمتر از این مقدار چربی سالم مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان، بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر یا بیماری‌های ریوی هستند.

«مارتا گواش فر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، گفت: «صرفاً اضافه کردن روغن زیتون به رژیم غذایی شما نیست که از مرگ در اثر بیماری جلوگیری می‌کند. ما باید به کیفیت کلی رژیم غذایی و سبک زندگی توجه کنیم و مطابق با نتایج ما، راهکار آن، افزودن روغن زیتون به رژیم غذایی به عنوان جایگزینی برای سایر چربی‌های ناسالم است.»

روغن زیتون سرشار از آنتی اکسیدان های سالم، پلی فنول ها و ویتامین‌ها است و منبع خوبی از چربی‌های مونوغیراشباع سالم برای قلب است.

به گفته گواش فر، «یک فرضیه این است که ممکن است مکانیسم‌های مربوط به خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی روغن زیتون در این یافته‌ها نقش داشته باشد.»

استفاده از روغن زیتون همچنین می‌تواند نشانگر یک سبک زندگی سالم باشد. افرادی که در این مطالعه بیشترین روغن زیتون را مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که روغن زیتون کمتری مصرف می‌کردند، فعالیت بدنی بیشتری داشتند، کمتر سیگار می‌کشیدند و میوه و سبزیجات بیشتری می‌خوردند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۹۰ هزار نفر از پرستاران و متخصصان سلامت را که در زمان شروع مطالعه در سال ۱۹۹۰ عاری از بیماری قلبی و سرطان بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این افراد به مدت ۲۸ سال تحت نظر بودند. هر چهار سال یکبار، از آنها پرسیده می‌شد که غالباً چندین بار غذاهای خاصی نظیر چربی‌هایی مانند مارگارین، کره، سس مایونز، لبنیات پرچرب و روغن زیتون مصرف می‌کنند.

در مقایسه با افرادی که هرگز روغن زیتون مصرف نمی‌کردند، افرادی که بیش از ۲/۱ قاشق غذاخوری در روز از این روغن مصرف می‌کردند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان، ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان قرار داشتند. مرگ بر اثر یک بیماری عصبی و خطر مرگ ناشی از بیماری ریوی نیز ۱۸ درصد کمتر بود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث دی نیوز