محققان ژاپنی می گویند؛ مصرف محصولات سویا موجب افزایش طول عمر می شود

مطالعات نشان می دهد مصرف محصولات سویا تخمیرشده با افزایش طول عمر مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات محققان ژاپنی نشان می‌دهد افرادی که بیشتر محصولات سویا تخمیرشده مصرف می‌کنند با کاهش ریسک مرگ به دلایل گوناگون روبرو هستند.

در کشورهای آسیایی، بخصوص ژاپن، انواع گوناگونی از محصولات سویا مصرف می‌شوند که عبارتند از ناتو (سویا تخمیرشده با باکتری Bacillus subtilis)، میزو (سویا تخمیرشده با Aspergillus oryzae) و توفو (پنیر سویا).

محققان ژاپنی در مطالعه خود به بررسی ۴۲,۷۵۰ مرد و ۵۰,۱۶۵ زن در رده سنی ۴۵ تا ۷۴ سال پرداختند. شرکت کنندگان پرسشنامه‌ای در مورد عادات رژیم غذایی، سبک زندگی، و وضعیت سلامت شأن تکمیل کرده بودند. گزارش مرگ این افراد در طول مدت ۱۵ سال بررسی شد.

محققان دریافتند مصرف بیشتر سویا تخمیرشده (ناتو و میزو) با کاهش قابل توجه (۱۰ درصد) ریسک مرگ به هر علتی مرتبط بود، اما مصرف کل

محصولات سویا ارتباطی با کاهش مرگ و میر نداشت.

محققان اذعان دارند که محصولات سویا تخمیرشده سرشار از فیبر، پتاسیم و عناصر بیواکتیو است که به توضیح وجود این رابطه کمک می‌کند.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت