مصرف شیر کم چرب موجب افزایش طول عمر می شود



تحقیق جدید نشان می دهد مصرف شیر کم چرب به جای شیرپرچرب موجب کُند شدن روند افزایش سن می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه کروموزوم DNA بیش از ۵۸۰۰ فرد بزرگسال آمریکایی نشان داد افرادی که به طورمنظم شیر پرچرب مصرف می‌کردند طول تلومرهای سلول‌های شأن کوتاه‌تر بود. کوتاهی طول تلومرها نشانه تسریع در روند پیری بیولوژیکی است.

با افزایش سن، طول تلومرها به تدریج کوتاه‌تر می‌شود و محققان طول کوتاه‌تر تلومرها را با ریسک بالاتر ابتلاء و مرگ ناشی از عفونت‌ها، سرطان و بیماری قلبی مرتبط می‌دانند.

«لاری تاکر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریگام یانگ ایالت یوتا آمریکا، در این باره می‌گوید: «شمار زیادی از فاکتورهای سبک زندگی هم با طول تلومر مرتبط هستند.»

به عنوان مثال در افراد چاق، طول تلومرها کوتاه‌تر از افراد لاغر است و همچنین در مورد افراد سیگاری در مقابل افراد غیرسیگاری نیز چنین شرایطی وجود دارد. از سوی دیگر، افرادی که مقادیر بیشتری فیبر، سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند معمولاً طول تلومرشان بلندتر است.

محققان در این مطالعه به بررسی تأثیر چربی شیر بر طول تلومرها پرداختند.

آنها دریافتند به طورمیانگین، افرادی که شیر با چربی بیشتر مصرف می‌کردند در مقایسه با طرفداران شیر کم چرب یا فاقد چربی، تلومرهای کوتاه‌تری داشتند.

مطالعه نشان داد افزایش هر یک درصد چربی شیر با ۴.۵ سال روند پیری بیولوژیکی مرتبط است.

به گفته محققان، در صورت وجود رابطه مستقیم بین شیر پرچرب و روند پیری، هنوز دلیل آن مشخص نیست.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت