

مطالعات نشان می دهد؛ فایده پرهیز از مصرف کربوهیدرات ها برای حفظ سلامت چشم در سالمندی



تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم کربوهیدرات از ابتلا به بیماری های چشمی در سنین پیری پیشگیری می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، در این مطالعه، داده های ۱۸۵ هزار زن و مرد ۴۰ تا ۷۵ سال بین سال های ۱۹۷۶ تا ۲۰۱۷ بررسی شد.

در طول دوره مطالعه، شرکت کنندگان اطلاعاتی را در مورد رژیم غذایی شان ارائه کردند.

محققان مشاهده کردند حفظ رژیم غذایی بلندمدت با میزان کم کربوهیدرات ها و مملو از چربی و پروتئین های حاصل از سبزیجات با کاهش ۲۰ درصدی ریسک بیماری چشمی آبسیاه با علامت اولیه از دست دادن قوه بینایی مرتبط بود.

آبسیاه یکی از علل اصلی نابینایی در افراد مسن است. معمولاً بیماران تا زمان پیشرفت بیماری، هیچ علامتی ندارند یا علائم بسیار اندکی دارند و بعد از آن بینایی پیرامونی شان را از دست می دهند.

دکتر «لوئیز پاسکال»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان مونتسینای نیویورک، در این باره می گوید: «رژیم غذایی با مقدار کم کربوهیدرات و میزان بالا چربی و پروتئین منجر به

تولید متابولیت های مطلوب برای سر عصب نوری غنی از میتوکندریون میشود که محل آسیب در بیماری آبسیاه است.»

به گفته محققان، رژیم غذایی کم کربوهیدرات به معنای توقف پیشرفت بیماری آبسیاه نیست بلکه به معنای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری در افراد پرریسک است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت