یافته محققان ایرانی؛ افزایش طول عمر با مصرف پروتئین های گیاهی

بررسی های جدید نشان می دهد اگر می خواهید عمر طولانی تری داشته باشید باید به جای پروتئین های حیوانی از نوع گیاهی آن استفاده نمایید.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه تهران عنوان می‌کنند: «یافته های ما نشان می‌دهد مصرف پروتئین گیاهی به راحتی با جایگزینی به جای پروتئین‌های حیوانی قابل افزایش است و می‌تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد.»

به گفته محققان، رژیم غذایی سرشار از پروتئین‌های گیاهی نظیر حبوبات، غلات کامل و مغزیجات آجیلی، با کاهش ریسک دیابت، بیماری قلبی و سکته مرتبط است درحالیکه رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی با بروز شماری از مشکلات سلامت مرتبط است.

در این مطالعه، محققان ۳۲ تحقیق قبلی در مورد ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، سرطان و هر علت دیگری را در افراد بالا ۱۹ سال بررسی کردند.

در طول مدت ۳۲ سال، بالغ بر ۱۱۳ هزار مرگ در بین بیش از ۷۱۵ هزار

شرکت کننده حاضر در مطالعه روی داده بود. مصرف زیاد تمام پروتئین‌ها با کاهش ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط بود.

مصرف پروتئین گیاهی با ۸٪ کاهش خطر مرگ ناشی از هر علت و کاهش ۱۲٪ خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی همراه بود. مصرف پروتئین حیوانی با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سرطان ارتباط معناداری نداشت.

نتایج همچنین نشان داد دریافت ۳ درصد انرژی بیشتر از پروتئین‌های گیاهی با کاهش ۵ درصدی ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

«احمد اسماعیل زاده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران، در این باره می‌گوید: «دلایل احتمالی مربوط به تأثیرات مفید پروتئین‌های گیاهی شامل کاهش فشارخون، کلسترول و میزان قندخون است که به کاهش ریسک مشکلاتی نظیر بیماری قلبی و دیابت نوع۲ کمک می‌کند.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند اما به افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی هم اذعان می‌کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت