

افزایش طول عمر با مصرف روزانه ۱۰ وعده میوه و سبزیجات



نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز می تواند بهترین راهکار افزایش طول عمر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان بریتانیایی، فواید مصرف زیاد میوه و سبزیجات کاهش نرخ بروز حمله قلبی، سکته، سرطان و مرگ زودهنگام است.

به عقیده محققان، اگر هرکس بتواند روزانه ۱۰ وعده میوه و سبزیجات مصرف کند، از وقوع سالانه ۷.۸ میلیون مرگ زودهنگام در سراسر جهان پیشگیری می شود.

۱۰ وعده میوه و سبزیجات تقریباً شامل ۸۰۰ گرم این محصولات به صورت خام یا پخته است. در حال حاضر بسیاری از موسسات سلامت، حداقل مصرف ۵ وعده (۴۰۰ گرم) میوه و سبزیجات را در روز توصیه می کنند.

داگفین آن، سرپرست تیم تحقیق از کالج امپریال لندن، در این باره می گوید: «اگرچه مصرف ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز خوب است، اما ۱۰ وعده در روز به مراتب بهتر است.»

به گفته محققان، خوردن ۲.۵ وعده (۲۰۰ گرم) میوه و سبزیجات در روز با کاهش بیماری قلبی (تا ۱۶ درصد)، سکته (۱۸ درصد)، بیماری قلبی-عروقی (۱۳ درصد)، ریسک سرطان (۴ درصد) و مرگ زودهنگام (۱۵ درصد) مرتبط است.

اما فواید مربوط به مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز به مراتب بیشتر است: ۲۴ درصد کاهش ریسک بیماری قلبی، ۳۳ درصد کاهش ریسک سکته، ۲۸ درصد کاهش ریسک بیماری قلبی-عروقی، ۱۳ درصد کاهش ریسک سرطان، و ۳۱ درصد کاهش ریسک مرگ زودهنگام.

آن در ادامه می افزاید: «میوه ها و سبزیجات موجب کاهش میزان کلسترول، فشارخون، و تقویت سلامت عروق خونی و سیستم ایمنی می شوند چراکه عمدتاً شامل شبکه پیچیده ای از مواد مغذی هستند. به عنوان مثال این محصولات حاوی آنتی اکسیدان های متعددی هستند که از آسیب به DNA کاسته و منجر به کاهش ریسک سرطان می شوند.»

محققان در مجموع ۹۵ مطالعه را که شامل حدود ۲ میلیون نفر بودند بررسی کرده و به این نتایج دست یافتند.

همچنین در این بررسی ها محققان دریافتند بیشترین فواید مربوط به سیب، گلابی، مرکبات، سبزیجات پربرگ سبز، انواع کلم ها نظیر بروکلی، کلم سبز و کلم پیچ، سبزیجات سبز و زرد نظیر لوبیا سبز، اسفناج، هویج و فلفل است.