معرفی دو رژیم غذایی برتر که موجب افزایش طول عمر می شوند



بر اساس یک تحلیل جدید از رژیم های غذایی رایج، افرادی که در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند، می توانند با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای یا کم چرب طول عمر خود را افزایش دهند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، بررسی‌های محققان دانشگاه تکزاس نشان داد در ۴۰ کارآزمایی بالینی منتشر شده، آنهایی که رژیم‌های غذایی کم‌چرب را مورد آزمایش قرار دادند، نشان دادند که این رژیم‌ها به پیشگیری از حملات قلبی و مرگ‌های زودرس در میان افراد در معرض خطر کمک می‌کنند. این افراد شامل افرادی هستند که قبلاً دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده‌اند و کسانی که دارای مشکلاتی مانند فشار خون بالا، دیابت و چاقی هستند.

رژیم‌های کم چرب، حداقل، بهتر از عدم تغییر در رژیم غذایی بود.

با این حال، فواید رژیم غذایی معروف مدیترانه ای که سرشار از ماهی، سبزیجات، روغن زیتون و آجیل بود، به مراتب بیشتر بود. این رژیم غذایی به افراد کمک می‌کرد تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و نه تنها خطر حمله قلبی، بلکه سکته را نیز کاهش می‌داد.

کارشناسان می‌گویند بر اساس این یافته‌ها توصیه می‌کنیم: ماهی و

غذاهای گیاهی بیشتری بخورید و مصرف گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده را محدود کنید.

چربی ناشی از منابع گیاهی، مانند روغن‌های گیاهی و آجیل، به طور کلی از انواع غیراشباع هستند که ممکن است از سلامت قلب حمایت کند. سپس ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند قرار دارند. مطالعات نشان داده است که این چربی‌های غیراشباع می‌توانند خطر مرگ زودهنگام را در میان افراد مبتلا به بیماری قلبی کاهش دهند.

در نقطه مقابل این طیف، چربی‌های ترانس مصنوعی قرار دارند که در بسیاری از غذاهای فرآوری شده و تجاری یافت می‌شوند. آنها در لیست مواد تشکیل دهنده به عنوان روغن‌های هیدروژنه ظاهر می‌شوند. چربی‌های ترانس می‌توانند کلسترول بد LDL را افزایش دهند و در عین حال کلسترول خوب HDL را کاهش دهند و با افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی مرتبط هستند.

این یافته‌ها بر اساس تجزیه و تحلیل ۴۰ کارآزمایی بالینی با بیش از ۳۵۰۰۰ شرکت کننده بدست آمده است. به طور کلی، تنها رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم‌های کم‌چرب در کاهش خطر ابتلاء به عوارض قلبی یا مرگ مؤثر بوده‌اند.

در میان شرکت‌کنندگانی که رژیم مدیترانه‌ای داشتند، به ازای هر ۱۰۰۰ نفر در طی یک دوره پنج ساله، ۱۷ مرگ کمتر در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که به رژیم غذایی معمول خود پایبند بودند، وجود داشت. همچنین به ازای هر ۱۰۰۰ نفر، ۱۷ حمله قلبی کمتر و هفت سکته مغزی کمتر وجود داشت.

این مزایا در افراد پیروی کننده از رژیم غذایی کم‌چرب، که شرکت‌کنندگان مصرف چربی خود را به ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری روزانه محدود کردند، کمتر بود. در طی پنج سال، افرادی که از این رژیم‌ها استفاده می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که هیچ تغییری در رژیم غذایی نداشتند، به ازای هر ۱۰۰۰ نفر، ۹ مرگ کمتر و ۷ حمله قلبی کمتر داشتند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث نیوز