

عمر طولانی با یک رژیم غذایی خوشمزه

شاید نقش تغذیه را در سلامتی آنقدر که باید جدی نگیرید در حالی که خورد و خوراک شما بسیار اهمیت دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، رژیم غذایی با پروتئین بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة را کاهش می‌دهد.

به نقل از هلت، بررسی ۳۲ مطالعه نشان داد، افرادی که پروتئین‌های گیاهی مصرف می‌کنند عمر بیشتری دارند و در معرض خطر کمتر برای مرگ زودرس ناشی از سرطان و بیماری قلبی هستند.

رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا به ویژه غذاهای غنی از پروتئین‌های گیاهی مانند آجیل، حبوبات و غلات کامل احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت را کاهش می‌دهند با این حال، خوردن مکرر گوشت یا هر ماده غذایی سرشار از پروتئین حیوانی با مسائل مختلف سلامتی مرتبط است.

محققان ۳۲ مطالعه را تجزیه و تحلیل کردند تا دریابند چرا داده‌ها در رابطه با منابع مختلف پروتئین و مرگ متناقض هستند.

این گروه می‌خواست بداند که آیا مصرف پروتئین‌های گیاهی یا حیوانی بیشتر، خطر مرگ ناشی از همه علل از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد یا خیر. همه این مطالعات به دقت بررسی شدند تا اطمینان حاصل شود که هیچ نقصی وجود ندارد که بتواند بر نتایج تأثیر بگذارد.

آنان همچنین از مدل‌های ریاضی برای اندازه‌گیری نتایج حداکثر پروتئین دریافتی در مقایسه با حداقل دریافتی استفاده کردند.

در این تحقیق ۷۱۵ هزار و ۱۲۸ شرکت‌کننده با یک دوره پیگیری حدود ۳۲ سال شرکت کردند. ۱۳۳ هزار و ۳۹ مرگ در میان شرکت‌کنندگان ثبت شد که از این تعداد ۲۲ هزار و ۳۰۳ نفر بر اثر سرطان و ۱۶ هزار و ۴۲۹ نفر بر اثر بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست دادند.

به‌طور کلی، مصرف پروتئین بالا با خطر کمتر مرگ زودهنگام نسبت به مصرف کم پروتئین مرتبط بود.

نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف پروتئین گیاهی احتمال مرگ زودهنگام را تا ۸ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۱۲ درصد کاهش می‌دهد با این حال، هیچ ارتباطی بین مصرف پروتئین حیوانی و خطر مرگ ناشی از سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی وجود نداشت.

پیامدهای سلامتی مثبت پروتئین‌های گیاهی می‌تواند به دلیل کاهش سطح قند و کلسترول خون همچنین کاهش فشار خون باشد.

نویسندگان این مطالعه گفتند: این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای سلامت عمومی دارند زیرا مصرف پروتئین گیاهی را می‌توان به راحتی با جایگزینی پروتئین حیوانی افزایش داد و می‌تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد.

این یافته‌ها به شدت از توصیه‌های غذایی موجود برای افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی در جمعیت عمومی حمایت می‌کند.

منبع: ایسنا