نظام غذائي يطيل عمر الرجل والمرأة على حد سواء..ما هو؟

كشفت دراسة نُشرت في مجلة PLOS Medicine، عن نظام غذائي صحي معين يساعد على زيادة عمر الرجل أو المرأة إذا استبدلوا نظامهم الغذائي بنظام غذائي أكثر صحة.

وأشارت الدراسة أن النظام الغذائي الذي يركز على تناول اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة يعد نظاما سيئا، وأن تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء والمصنعة والمزيد من الفواكه والخضروات، والبقوليات والحبوب والمكسرات، يضيف سنوات إلى حياتك.
على سبيل المثال، إذا بدأت امرأة في تناول الطعام في سن العشرين، فيمكنها زيادة عمرها بما يزيد قليلاً عن 10 سنوات، كما يمكن للرجل الذي يتناول نظامًا غذائيًا صحيًا من سن 20 أن يضيف 13 عامًا إلى حياته.

وبحسب CNN، أوضحت الدراسة أن التركيز على نظام غذائي أكثر صحة يمكن أن يطيل عمر كبار السن أيضاً، بدايةً من سن 60، بزيادة لعمر المرأة قدرها 8 سنوات، وما يقرب من 9 سنوات للرجل.
بالإضافة إلى أن أسلوب الأكل النباتي يمكن أن يفيد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 عامًا، حيث يمكن

أن يكسب الرجال والنساء ما يقرب من 3.5 سنوات من الحياة الإضافية نتيجةً للتغييرات الغذائية.
فيما أوضح الدكتور ديفيد كاتز، المتخصص في الإجراءات الوقائية، أن تحسين جودة النظام الغذائي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والوفاة المبكرة، بالتالي فإن تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والوفاة المبكرة يزيد من متوسط العمر المتوقع.

نظام غذائي لحياة أطول

للوصول إلى النظام الغذائي الأمثل استخدم باحثون من النرويج تحليلات وبيانات من دراسة العبء العالمي للأمراض (قاعدة بيانات تتعقب 286 سببًا للوفاة، و369 مرضًا وإصابة، و87 عامل خطر في 204 البلدان والأقاليم حول العالم).
وكشفت التحليلات أن الزيادة في طول العمر ناتجة عن تناول المزيد من البقوليات، والتي تشمل الفول والبازلاء والعدس. الحبوب الكاملة، وهي البذرة الكاملة للنبات، وأيضاً المكسرات مثل الجوز واللوز والجوز والفستق.
حيث تحتوي المكسرات والبذور والبقوليات والحبوب الكاملة على بروتين ودهون صحية وفيتامينات ومعادن وأيضاً المواد المضادة للأكسدة التي تقلل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

احذر اللحوم الحمراء والمعالجة

تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء والمعالجة مثل النقانق واللحوم الباردة المحفوظة بعمر أطول، إذ تم ربط اللحوم الحمراء والمعالجة بمخاطر صحية كبيرة، بما في ذلك أمراض القلب التاجية وسرطان الأمعاء.
إذ أوضح تيم كي، عالم الأوبئة بجامعة أكسفورد، وعضو اللجنة الاستشارية العلمية للتغذية التابعة لوزارة الصحة البريطانية، أن هناك أدلة قوية على أن اللحوم المصنعة يمكن أن تسبب سرطان الأمعاء، لدرجة أن منظمة الصحة العالمية صنفتها على أنها مادة مسرطنة منذ عام 2015.