علماء يكشفون طريقة محددة في النظام الغذائي تطيل العمر بواقع الثلث

اكتشف العلماء طريقة قالو إنها تطيل العمر بواقع الثلث، وذلك عن طريق تجنب تناول عشاء متأخر ثقيل، إضافة لتقليل السعرات الحرارية المستهلكة.

وأوصى الخبراء بإعادة النظر في جدول التغذية، ويجب أن يكون الإفطار والغداء بكميات كافية، في حين أنه من الأفضل تناول العشاء على دفعات صغيرة وقبل الوقت المعتاد بقليل.

وبحسب الدراسة، فإن تغيير توقيت الوجبات يمكن أن يبطل العمليات الالتهابية التي تحدث مع تقدم العمر.

وأضاف العلماء أن طرق تحسين الحالة الصحية لا تعتمد على وزن الجسم.

وأجريت هذه الدراسة على الفئران، وتبين أن التدخل في إيقاعات الساعة البيولوجية يزيد من طول العمر،

وأشار العلماء إلى أن هذا يفتح آفاقا لمزيد من الدراسة لآليات الشيخوخة.

وأوضح الدكتور تيمور أسانوف في وقت سابق، إن 75 دقيقة فقط من المشي أسبوعيا تؤدي إلى زيادة متوسط العمر المتوقع بمعدل عامين.