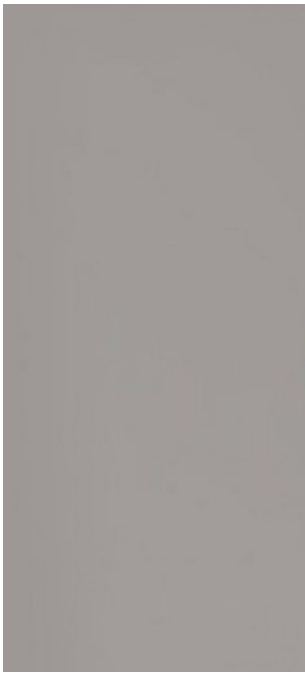
منها المشروبات السكرية والزبادي... إليك بعض الأطعمة التي تسرع عملية الشيخوخة



اكدت دراسة جديدة أن:"هناك بعض الأطعمة التي تسهم في تسريع عملية الشيخوخة لدى الأشخاص بشكل ملحوظ"، داعية إلى تجنبها تماماً.

ووفق صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية، فإن:"الأطعمة فائقة المعالجة UPFs مثل الوجبات الخفيفة المعبأة والمشروبات السكرية والزبادي بالفواكه وبعض حبوب الإفطار واللحوم المصنّعة، وهي الأطعمة التي اكتسبت منذ فترة طويلة سمعة سيئة، لكونها مليئة بالسعرات الحرارية والسكر والدهون والملح، ترتبط بشكل ملحوظ بالشيخوخة البيولوجية المتسارعة".

ويشير مصطلح العمر البيولوجي إلى عمر خلايانا وأنسجتنا، وهو يتأثر بالجينات وعادات نمط الحياة مثل النظام الغذائي، وممارسة الرياضة.

ويختلف العمر البيولوجي عن العمر الزمني الذي يقاس بعدد السنوات التي يعيشها الشخص.

وأُجريت الدراسة بواسطة باحثين إيطاليين، وشملت أكثر من "22" ألف شخص قاموا بملء استبيانات حول أنظمتهم وعاداتهم الغذائية، قبل أن يقيس الفريق "36" مؤشراً حيوياً في دمائهم لحساب أعمارهم البيولوجية.

ووجد الباحثون أن:"المشاركين، الذين حصلوا على أكثر من 14 في المائة من السعرات الحرارية اليومية من الأطعمة فائقة المعالجة، كان عمرهم البيولوجي أكبر من عمرهم الزمني.

وأشار الفريق إلى أن:"السبب في ذلك يرجع إلى زيادة محتوى هذه الأطعمة من السكريات والملح والدهون، وخضوعها للمعالجة الشديدة التي تفقدها العناصر الغذائية والألياف اللازمة لصحة الخلايا".

وتأتي هذه النتائج في أعقاب دراسة حديثة أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان فرنسيسكو، وجدت أن السكر المضاف يسرّع الشيخوخة البيولوجية، حتى لو كان جزءاً من نظام غذائي صحي.

ويمكن أن تؤدي الكميات الكبيرة من السكر في الدم إلى إتلاف الخلايا، مما يؤدي إلى التهاب مزمن، وهو ما يرتبط بالسمنة وأمراض القلب والسكري وأمراض الكبد وأنواع مختلفة من السرطان.