



مصرف گردو زنان را از عوارض پیری دور نگه می‌دارد

مطالعه اخیر محققان آمریکایی نشان می‌دهد گنجاندن گردو در رژیم غذایی می‌تواند به دوری از عوارض پیری کمک کند.

مطالعه اخیر محققان آمریکایی نشان می‌دهد گنجاندن گردو در رژیم غذایی می‌تواند به دوری از عوارض پیری کمک کند.

به گزارش جام جم آنلاین، محققان بیمارستان «بریگام» بوستون آمریکا توصیه می‌کنند مصرف ۱-۲ وعده گردو در هفته با کاهش ریسک ابتلا به مشکلات عملکرد فیزیکی که در طول فرایند پیری برای زنان روی می‌دهد همراه است.

این محققان تاکید دارند که کیفیت کلی رژیم غذایی، بیش از مصرف یک نوع خاص ماده غذایی، بر کاهش بروز نواقص عملکرد فیزیکی تاثیر دارد.

ویژگی‌های کیفیت غذایی که بیشترین ارتباط را با کاهش بروز مشکلات و نواقص فیزیکی دارد شامل مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، مصرف کمتر نوشیدنی‌های شیرین قندی، چربی ترانس، و سدیم است. از بین مولفه‌های غذایی، قوی‌ترین رابطه مربوط به افزایش مصرف پرتقال، آب پرتقال، سیب، گلابی، کاهو و گردو است.

فرانسیس گروذشتاین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پیام ساده این مطالعه این است که پیروی از رژیم غذایی کاملاً سالم، از جمله مصرف مواد خوراکی مشخصی نظیر گردو و سایر غذاهای کامل، به زنان کمک می‌کند تا توانایی انجام کارهای روزمره خود را در دوران پیری داشته باشند.»

محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۵۴,۷۶۲ زن را که به مدت بیش از ۳۰ سال تحت نظر بودند مورد بررسی قرار دادند. بین سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۸، از این زنان سوالاتی در مورد عملکرد فیزیکی‌شان، از جمله توانایی‌شان در انجام فعالیت‌های ابتدایی روزمره، پرسیده شد.

نتایج این مطالعه، شواهد بزرگی از بسیاری از فواید رژیم غذایی سالم برای زنان را نشان داد.

منبع: مهر