

ارتباط مصرف چربی ها و طول عمر افراد

به گفته محققان، مصرف مقادیر بیشتر چربی های غیراشباع با کاهش مرگ و میر مرتبط است.



به گفته محققان، مصرف مقادیر بیشتر چربی های غیراشباع با کاهش مرگ و میر مرتبط است.

به گزارش جام جم آنلاین ، محققان دانشگاه هاروارد با مطالعه بیش از ۱۲۶ هزار فرد به مدت سه دهه، دریافتند افرادی که مقادیر بالای چربی های اشباع شده و چربی های ترانس مصرف کرده بودند زودتر از افرادی که از رژیم غذایی حاوی چربی های سالم تر اشباع نشده پیروی کرده بودند فوت کردند.

چربی های اشباع نشده شامل چربی های تصفیه نشده گیاهی نظیر روغن زیتون، کانولا یا سویا است.

این تیم تحقیق به سرپرستی دکتر فرانک هو از دانشگاه هاروارد نتیجه گیری کردند: «این یافته ها از توصیه های رژیمی متداول برای جایگزینی چربی اشباع شده و چربی ترانس با چربی های اشباع نشده پشتیبانی می کند.»

مصرف چربی غذایی شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه ارزیابی شد و بعد از آن هر دو یا چهار سال یکبار ارزیابی می شد. سپس رژیم غذایی و سلامت آنها به مدت بالغ بر ۳۲ سال تحت نظر بود.

به گفته هو، در طول این مدت، بیش از ۳۳,۳۰۰ نفر از این شرکت کنندگان جان خود را از دست دادند. به گفته محققان، خوردن چربی اشباع شده بیشتر و چربی ترانس با ریسک بیشتر مرگ در طول مطالعه مرتبط بود.

محققان دریافتند به ازای هر ۲ درصد افزایش در مصرف چربی ترانس، ۱۶ درصد احتمال مرگ در طول مدت مطالعه بیشتر بود.

همچنین یافته ها نشان داد هر ۵ درصد افزایش در میزان مصرف چربی اشباع شده با ۸ درصد افزایش ریسک مرگ در طول مدت مطالعه مرتبط بود.

پژوهشگران دریافتند مصرف چربی پلی اشباع نشده یا مونو اشباع نشده به ترتیب با کاهش ۲۷ و ۱۳ درصدی ریسک مرگ در طول مطالعه مواجه بود.

منبع: مهر