

## تنوع در وعده‌های غذایی کلید طول عمر

متخصصان تغذیه و سلامت در انگلیس تاکید کردند: اگر رژیم غذایی متنوعی را انتخاب کنید که حاوی ترکیبی از آنتی اکسیدان‌ها، غلات سبوس‌دار و اسیدهای چرب ضروری برای بدن باشد ...



متخصصان تغذیه و سلامت در انگلیس تاکید کردند: اگر رژیم غذایی متنوعی را انتخاب کنید که حاوی ترکیبی از آنتی اکسیدان‌ها، غلات سبوس‌دار و اسیدهای چرب ضروری برای بدن باشد، می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های جدی و مهم مثل دیابت، آلزایمر و بیماری‌های قلبی را کاهش دهید و در نتیجه طول عمر خود را تضمین کنید.

به گزارش ایسنا، این متخصصان می‌گویند: یک رژیم غذایی با این ویژگی‌ها می‌تواند میزان کلسترول خود را که عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی است تا یک سوم کاهش دهد و تا حدود 0.1 از سطح فشار خون بکاهد.

یک رژیم غذایی سالم و متنوع باید حاوی مقادیر زیادی از میوه‌ها و سبزیجات و مغز خشکبار و نیز ماهی حاوی اسیدهای چرب ضروری و همچنین غلات سبوس‌دار باشد.

آنجلا دودن - متخصص تغذیه در انگلیس در این باره خاطرنشان کرد: کلید موفقیت در یک تغذیه کامل و سالم این است که تمام این انواع خوراکی‌ها را به رژیم غذایی روزانه خود وارد کنید.

وی تاکید کرد: این رژیم غذایی زمانی باعث سلامتی و تقویت بدن می‌شود که همه این مواد غذایی با هم مصرف شوند و فقط مصرف یکی از آن‌ها نمی‌تواند ریز مغذی‌های ضروری برای بدن را به میزان کافی تامین کند.