

این خوراکی ها؛ عمرتان را طولانی میکنند

مطالعات متعددی نشان می‌دهند که خوردن غذاهای تُند و فلفلی، انسان‌ها را سالم‌تر نگه می‌دارد...



مطالعات متعددی نشان می‌دهند که خوردن غذاهای تُند و فلفلی، انسان‌ها را سالم‌تر نگه می‌دارد و سلامت آن‌ها را پایدارتر می‌کند. محققان در یکی از همین مطالعات که روی بیش از ۴۵۰ هزار نفر از مردان و زنان چینی انجام شده است، به نتایج جالبی در این زمینه دست پیدا کردند. براساس این مطالعه، خطر مرگ‌ومیر در افرادی که در ۶ یا ۷ روز هفته از غذاهای تُند استفاده می‌کنند، ۱۴ درصد کمتر از افرادی است که از غذاهای تُند استفاده نمی‌کنند یا فقط یک بار در هفته این کار را انجام می‌دهند.

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که بین استفاده از غذاهای تُند و طول عُمر بیشتر، رابطه محکمی وجود دارد. البته، غذاهای مضر و پُرچرب نمی‌توانند در گروه غذاهای تُند و مفید قرار بگیرند. غذای دیگری که می‌تواند طول عُمر ما را افزایش دهد، ماهی است. بسیاری از ما، ماهی را به‌عنوان غذای مغز می‌شناسیم و مطالعات علمی هم نشان می‌دهند که این نام‌گذاری واقعا دلیل محکمی دارد. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در ماهی، یعنی کاروتنوئیدها، می‌توانند از انسان در مقابل بیماری‌های عصب‌شناختی محافظت کنند. علاوه بر این، امگا-۳ موجود در ماهی‌های چرب مثل ماهی سالمون، تمام بدن را جوان و شاداب نگه می‌دارد.

محققان دانشگاه اوهایو در یکی از مطالعات اخیرشان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف مکمل امگا-۳، التهاب را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. التهاب با بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها، از جمله آلرژی‌ها، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری آلزایمر مرتبط است.