



کمتر بخورید تا پیر نشوید

به نظر می‌رسد محققان راز طول عمر را کشف کرده‌اند. نتایج بررسی‌های جدید نشان داده است، کاهش مصرف کالری، روند پیری را در سطح سلولی کاهش و طول عمر را افزایش می‌دهد.

به نظر می‌رسد محققان راز طول عمر را کشف کرده‌اند. نتایج بررسی‌های جدید نشان داده است، کاهش مصرف کالری، روند پیری را در سطح سلولی کاهش و طول عمر را افزایش می‌دهد.

آنها دریافتند، ریبوزوم‌ها - سازندگان پروتئین سلول - سرعت روند پیری را کم می‌کنند.

در این بررسی، محققان دو گروه از موش‌ها را با محدودیت‌های مواد غذایی بررسی کردند.

گروه اول به مواد غذایی به صورت نامحدود دسترسی داشتند و در گروه دوم مصرف کالری را 35 درصد کاهش دادند. البته موش‌هایی که مواد غذایی را به صورت محدود مصرف کردند، تمام مواد مغذی لازم را در رژیم غذایی خود داشتند.

نتایج بررسی‌ها نشان داد موش‌هایی که مصرف کالری محدودی داشتند، طول عمر آنها افزایش یافت، پیرانرژی‌تر بودند و بیماری‌های کمتری در میان آنها مشاهده شد.

کاهش مصرف کالری به عنوان یک استراتژی ضد پیری برای انسان در این بررسی آزمایش شده است.

این بررسی در مجله Molecular and Cellular Proteomics منتشر شده است.