



رژیم غذایی پرچرب و کم کربوهیدرات طول عمر را افزایش می دهد

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد محدودکردن مصرف کربوهیدرات ها و افزایش مصرف مواد غذایی پرچرب می تواند موجب افزایش حافظه و طول عمر شود

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد محدودکردن مصرف کربوهیدرات ها و افزایش مصرف مواد غذایی پرچرب می تواند موجب افزایش حافظه و طول عمر شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیواطلس، این کشف جدید علمی با توصیه های متخصصان تغذیه در قرن بیستم تفاوت عمده ای دارد، زیرا آنها سالهاست که از لزوم اجتناب کردن از مصرف مواد غذایی پرچرب سخن می گویند. اما حالا به نظر می رسد نگرانی اساسی باید متوجه مصرف کربوهیدرات باشد که به طور عمده در برنج و نان وجود دارد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا می گویند در کنار کاهش مصرف کربوهیدرات باید مصرف پروتئین هم کمتر شود تا ضمن تقویت حافظه، قدرت و توان فیزیکی و طول عمر انسان بیشتر شود.

بر اساس این بررسی تکیه بر این عادت تغذیه ای تازه کشف شده حتی می تواند به کاهش وزن انسان بیش از روش های توصیه شده قبلی کمک کند. البته چنین تاثیرگذاری فعلا در کوتاه مدت اثبات شده و در مورد اینکه تاثیرات تبعیت از چنین رژیمی در درازمدت چگونه خواهد بود بحث و اختلاف نظرهای فراوانی وجود دارد.

در گذشته برخی تحقیقات هم به نتایج مشابهی رسیده بود، از جمله اینکه ثابت شده بود رژیم غذایی با کربوهیدرات بالا برای سلامت انسان خطرناک تر از رژیم غذایی با چربی بالاست. البته منتقدان این نوع یافته ها می گویند کربوهیدرات ها بسیار متنوع هستند و لذا باید مشخص شود مدافعان نتایج این پژوهش ها در تحقیقات خود از چه نوع کربوهیدرات هایی بهره گرفته اند.