

عمر طولانی با خوردن شام در ساعت ۷ عصر!

مطالعه‌ای تازه نشان می‌دهد صرف شام در ساعت هفت عصر ممکن است به شما کمک کند عمری طولانی‌تر داشته باشید.



مطالعه ای تازه نشان می دهد صرف شام در ساعت هفت عصر ممکن است به شما کمک کند عمری طولانی تر داشته باشید. به گزارش ایسنا، فرارو به نقل از یاهونیوز نوشت: همان طور که پیش تر می دانستید عوامل مرتبط با سبک زندگی مانند میزان ورزش روزانه و همچنین مدت خواب شبانه بر سلامت شما تاثیر می گذارند و حتی ممکن است بر طول عمر شما تاثیرگذار باشند. بر اساس مطالعه ای تازه که نتیجه آن در مجله *Frontiers in Nutrition* منتشر شده، اکنون شواهدی وجود دارند که نشان می دهند کسانی که شام را زودتر صرف می کنند، ممکن است برای مدت زمانی طولانی تر زندگی کنند. این پژوهش روی جمعیت لاکوئیل، استانی در منطقه آبروزو در ایتالیا، صورت گرفته است. این منطقه دارای جمعیت بالایی از افراد مسن (بین ۹۰ تا ۹۹ ساله) و افراد ۱۰۰ ساله است. در این پژوهش ۶۸ فرد ۹۰ ساله تا صد ساله مورد بررسی قرار گرفته اند. پژوهشگران دریافتند که آنان زودتر از سایرین معمولا در حدود ساعت ۷:۱۵ عصر هر شب شام خورده اند. پس از کاوش در یافته های پژوهشگران، آنان هم چنین خاطرنشان کردند که این گروه از رژیم غذایی حاوی کالری فشرده ای پیروی می کردند. (آنان از زمان شام تا ناهار روز بعد به مدت ۱۷.۵ ساعت کالری کمی دریافت می کردند.) به طور کلی پاسخ دهندگان در نظرسنجی مقادیر زیادی غلات، سبزیجات، میوه ها و حبوبات مصرف می کردند. در مقابل مقادیر کم گوشت، گوشت فرآوری شده و تخم مرغ و مقدار کمی شیرینی مصرف می کردند. آنها همچنین فعالیت بدنی خود را با کار در زمین هایشان ادامه داده بودند. پژوهشگران این بررسی افزوده اند: «نتایج ما اهمیت کاهش روزانه محدودیت کالری، ممانعت از استرس پس از غذای شبانه و بهینه سازی پاسخ متابولیک مرتبط با مصرف زیاد غذاهای گیاهی و فعالیت بدنی برای طول عمر صد ساله های آبروزو را تایید می کند.»