

کم بخورید، زیاد عمر کنید

گروهی از کارشناسان بهداشت عمومی تأکید کردند: این یک واقعیت است که خوردن به اندازه زنده ماندن و رفع نیاز، کلید عمر طولانی‌تر است.



گروهی از کارشناسان بهداشت عمومی تأکید کردند: این یک واقعیت است که خوردن به اندازه زنده ماندن و رفع نیاز، کلید عمر طولانی‌تر است.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، متخصصان انگلیسی در مطالعات دقیق روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که رژیم غذایی جدی و کم خوردن می‌تواند از شما در برابر فرآیند پیری محافظت کند. این متخصصان در آزمایشات خود متوجه شدند حیواناتی که رژیم غذایی آن‌ها حاوی مقادیر بسیار اندکی کالری باشد، تعداد تقسیمات سلولی سالم در بدنشان بیشتر است.

به گزارش روزنامه دیلی اکسپرس، متخصصان همچنین دریافتند مصرف رژیم غذایی با کالری فوق‌العاده باعث می‌شود یک صفحه محافظتی که از اطلاعات ژنتیکی مهم سلولی نگهداری می‌کند، سالم و دست نخورده باقی بماند. آسیب دیدن این صفحه محافظ به همراه افزایش تعداد سلول‌های تقسیم نشده هر دو نشانه‌های اصلی فرآیند پیری هستند که در صورت خوردن غذای زیاد، تشدید می‌شوند.

پیری، دشمن مشترک مغز و چشم

به گفته متخصصان دانشگاه نیوکسل، حتی موش‌های پیرتر نیز از مزایای دنبال کردن رژیم غذایی کم کالری به همین شیوه بهره‌مند شدند. با این حال این متخصصان تأکید دارند که تا دست یافتن به نتایج نهایی و دقیق پس از آزمایش روی نمونه‌های انسانی مردم نباید رژیم‌های به شدت کم کالری را تجربه کنند چون ممکن است به خود آسیب وارد کنند.