

## افزایش طول عمر با خوردن پرتقال



یک بررسی جدید نشان داد خوردن مقدار زیاد پرتقال و سبزی‌های با برگ‌های به رنگ سبز تیره مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین و نخود سبز ممکن است با عمر طولانی‌تر و سالم‌تر ارتباط داشته باشد....

یک بررسی جدید نشان داد خوردن مقدار زیاد پرتقال و سبزی‌های با برگ‌های به رنگ سبز تیره مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین و نخود سبز ممکن است با عمر طولانی‌تر و سالم‌تر ارتباط داشته باشد....

دانشمندان آمریکایی در این بررسی نه تنها بتاکاروتن موجود در این سبزی‌ها بلکه ترکیب همبسته آن: آلفا- کاروتن را مورد توجه قرار دادند. هر دوی این مواد جزو خانواده مواد کارتنوئیدی آنتی‌اکسیدان هستند.

دانشمندان معتقدند آنتی‌اکسیدان‌های کارتنوئیدی با مقابله با آسیب‌های ناشی از اکسیژن به DNA به سلامت کمک می‌کنند. به گزارش رویترز این دانشمندان برای بررسی اثرات آلفاکاروتن به تجزیه و تحلیل اطلاعات در مورد بیش از ۱۵ هزار نفر که در بررسی پیگیری #171؛ سومین نظرخواهی بررسی تغذیه و سلامت ملی؛ شرکت کرده بودند، پرداختند. همه این افراد در شروع بررسی نمونه خون داده بودند و سایر اطلاعات پزشکی و سبک زندگی خود را نیز در اختیار گذاشته بودند.

در انتهای دوره ۱۴ ساله بررسی، حدود ۴ هزار نفر از شرکت‌کنندگان فوت کرده بودند. این پژوهشگران نشان دادند که هر چه این افراد در شروع بررسی آلفا- کاروتن بیشتری در خونشان داشتند، خطر بیماری و مرگ در آنها کمتر بود. به گزارش این پژوهشگران در مقایسه با افرادی که تنها مقادیر اندک آلفا- کاروتن در خون داشتند، آنهایی که بالاترین میزان این ماده را در خونشان داشتند تا حداکثر ۳۹ درصد خطر کمتر مرگ را داشتند.

با این حال پژوهشگران احتیاط به خرج می‌دهند و می‌گویند این رابطه ثابت نمی‌کند که آلفا کاروتن عامل این کاهش خطر مرگ و میر است. آنها می‌گویند: #171؛ آلفاکاروتن ممکن است دست‌کم تا حدی مسوول کاهش این خطر باشد. اما ما نمی‌توانیم رابطه احتمالی با سایر آنتی‌اکسیدان‌ها یا عناصر دیگر موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها برای کاهش خطر مرگ و میر را رد کنیم.؛