



مصرف غذاهای خانگی طول عمر را افزایش می‌دهد

پزشکان استرالیایی می‌گویند اگر خود را به خوردن غذاهای خانگی عادت دهید، عمرتان طولانی‌تر می‌شود.

پزشکان استرالیایی می‌گویند اگر خود را به خوردن غذاهای خانگی عادت دهید، عمرتان طولانی‌تر می‌شود.

به گزارش ایسنا، کارشناسان بهداشت عمومی در دانشگاه استرالیایی موناخ، مرکز پزشکی ملی استرالیا و انستیتو مطالعات ملی سلامت در تایوان در مطالعات مشترک خود دریافته‌اند افرادی که حداقل پنج نوبت در هفته غذای خانگی طبخ و مصرف می‌کنند، حداقل 10 سال به طول عمرشان افزوده می‌شود.

به گزارش روزنامه اکسپرس، دکتر مارک وال کوئیست، استاد افتخاری مرکز سلامت و تغذیه آسیا و اقیانوسیه در دانشگاه موناخ تاکید کرد: به طور کلی افرادی که عادت به مصرف غذاهای خانگی دارند و خودشان غذا می‌پزند، اغلب رژیم غذایی بهتری دارند و به همین نسبت کمتر با خطر ابتلا به بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف جسمی مواجه می‌شوند و در نهایت به طول عمرشان افزوده می‌شود.