

## مصرف گوشت خطر آسیب دیدگی فیزیکی را در دوران کهنسالی کاهش می دهد

مطالعه جدید نشان می دهد مصرف گوشت در میانسالی حداقل هر دو روز یکبار می تواند در زمان پیری به انجام فعالیت های روزانه کمک کند...



مطالعه جدید نشان می دهد مصرف گوشت در میانسالی حداقل هر دو روز یکبار می تواند در زمان پیری به انجام فعالیت های روزانه کمک کند.

در حالی که اکثر افراد در هنگام پیری توانایی انجام کارهای روزانه و شخصی خود را از دست می دهند محققان دریافتند مصرف گوشت در میانسالی می تواند به بهبود انجام این فعالیت ها در زمان پیری کمک کند.

محققان بدین منظور تحقیقی را در خصوص اثرگذاری مصرف غذا و فعالیت های افراد به انجام رساندند.

بر این اساس آنها مصرف گوشت قرمز و ماهی و تخم مرغ و سایر عوامل موثر زندگی را بر روی هزار و 42 مرد و هزار و 274 زن 47 تا 59 ساله که به طور مستقل زندگی می کردند، بررسی کردند.

براساس گزارش رویترز، این افراد هیچ گونه مشکل قلبی که اصولا با افزایش جذب اسیدهای چرب موجود در گوشت در ارتباط است نداشتند.

محققان بعد از 19 سال فعالیت های این افراد را در هنگام پیری مانند توانایی غذا خوردن به طور مستقل ، لباس پوشیدن و حمام کردن و حرکت کردن را بررسی کردند.

بر اساس این مطالعه مصرف گوشت حداقل دو بار در هفته در میانسالی در مقایسه با افرادی که کمتر از این مصرف می کردند به طور قابل ملاحظه ای خطر آسیب دیدگی فیزیکی بدن را کاهش می دهد.