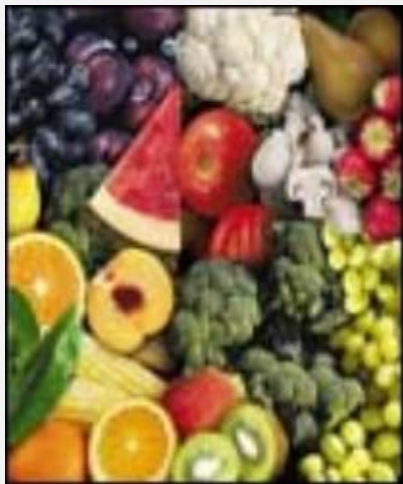




طول عمر بیشتر با مصرف روزانه 7 وعده میوه و سبزیجات

محققان اسپانیایی اعلام کردند که بیشتر مردم تلاش می کنند 5 وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنند اما نتایج تحقیقات جدید ...

محققان اسپانیایی اعلام کردند که بیشتر مردم تلاش می کنند 5 وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنند اما نتایج تحقیقات جدید تأثیر مصرف 7 وعده میوه و سبزیجات را در طول عمر ثابت کرده است. به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات نشان می دهد افرادی که به طور متوسط هفت بار در روز میوه و سبزیجات می خورند یک سال بیش از سایرین زندگی می کنند.

این تحقیقات همچنین نشان داده است که خوردن میزان زیادی از میوه و سبزیجات بدن را نسبت به بیماریهای قلبی محافظت می کند.

محققان در دانشکده سلامت عمومی مرکز ثبت اطلاعات سرطان در گرانا با بررسی 25 هزار و 682 هزار مورد مرگ و میر بین 451 هزار و 151 نفر در یک دوره 13 ساله به این نتایج جدید دست یافته اند.

آنها به این نکته پی برده اند که افرادی که بیش از 569 گرم میوه و سبزیجات طی هفت وعده در روز مصرف می کنند شانس مرگ آنها تا 10 درصد کاهش می یابد و به طور متوسط 1.12 سال بیشتر از افرادی زندگی می کنند که روزانه 249 گرم میوه و سبزیجات خورده اند.

این تحقیق همچنین تأکید کرده است که به ازای افزایش هر 200 گرم در مصرف میوه و سبزیجات، خطر مرگ تا 6 درصد کاهش می یابد.

از این رو محققان اعتقاد دارند که حدود 3 درصد از مرگ و میر انسانها را خوردن 6 تا 7 وعده میوه و سبزیجات در روز قابل پیشگیری است.

تحقیقات پیشین نشان می داد که اگر فردی میزان توصیه شده میوه و سبزیجات در روز را مصرف کند میزان ابتلا به بیماریهای حاد کاهش یافته و خطر مرگ پیش از موعد 10 تا 25 درصد کاهش می یابد.

ماریا خوزه سانچز پرز نویسنده اصلی این تحقیق یادآور شد: شواهد کافی از تأثیر مثبت مصرف میوه و سبزیجات در ممانعت از ابتلا به سرطان و بیماریهای حاد وجود دارد. به همین دلیل یکی از اقدامات موثر پیشگیرانه ترویج مصرف میوه و سبزیجات در بین عموم مردم است.

این تحقیق همچنین ثابت کرده است که افرادی که میزان زیادی میوه و سبزیجات مصرف می کنند تا 15 درصد کمتر به بیماریهای قلبی مبتلا می شوند. بیش از 4 درصد مرگ و میر مرتبط با بیماریهای قلبی در صورت مصرف این مواد قابل پیشگیری هستند.

همچنین محققان اعتقاد دارند که سبزیجات خام برای کاهش خطر مرگ و میر موثر است.

محققان اظهار داشتند که آنتی اکسیدان موجود در میوه ها و سبزیجات استرس ناشی از چاقی و استعمال دخانیات را کاهش می دهد.