

روزی یک مشت آجیل: لاغری و عمر بیشتر



پژوهشگران می‌گویند کسانی که مرتب آجیل (مغزدانه‌ها) می‌خورند کمتر به بیماری‌های قلبی و سرطان دچار می‌شوند، لاغرتر و سالمتر هستند، کمتر به فشار خون یا چربی خون مبتلا می‌شوند، بیشتر ورزش می‌کنند و کمتر ممکن است سیگار بکشند.

پژوهشگران می‌گویند کسانی که مرتب آجیل (مغزدانه‌ها) می‌خورند کمتر به بیماری‌های قلبی و سرطان دچار می‌شوند، لاغرتر و سالمتر هستند، کمتر به فشار خون یا چربی خون مبتلا می‌شوند، بیشتر ورزش می‌کنند و کمتر ممکن است سیگار بکشند.

این تحقیق که در نشریه پزشکی نیوانگلند منتشر شده بر اساس اطلاعاتی است که از پرستاران و فعالان بخش بهداشت و درمان آمریکا از دهه ۱۹۸۰ تا به حال جمع آوری شده است.

پژوهشگران این تحقیق می‌نویسند با اینکه تحقیقات قبلی نشان داده‌اند آجیل (مغزدانه‌ها) در پیشگیری از بیماری‌های کرونری قلب و بالا بودن چربی خون سودمند هستند اما تا به حال تحقیقی در باره رابطه آجیل و مرگ انجام نگرفته بود.

تحقیق فعلی براساس مطالعه روی ۱۲۰ هزار نفر در آمریکا در مدت ۳۰ سال انجام گرفته و در آن، به نتایج تحقیقات در کشورهای دیگر مثل انگلستان و هلند هم توجه شده است.

ماهیت این تحقیق نشان داد آجیل خطر مرگ بر اثر بیماری‌های مهم را هم در مردان و هم در زنان تا یک پنجم کاهش می‌دهد: احتمال به ابتلای به بیماری‌های قلبی را نزدیک به ۳۰ درصد و سرطان را ۱۱ درصد کمتر می‌کند.

دکتر چارلز فوکس پژوهشگر موسسه سرطان دانا فاربر در بوستون می‌گوید: "واضح‌ترین فایده آجیل کاهش ۲۹ درصدی بیماری قلبی بود که عامل اصلی مرگ و میر است."

علاوه بر این، کسانی که مرتب آجیل می‌خورند کمتر احتمال دارد سیگار بکشند، بیشتر ورزش می‌کنند، بیشتر مولتی ویتامین می‌خورند، لاغرتر هستند، میوه و سبزی بیشتری می‌خورند و بیشتر هم الکل می‌نوشند.

به گفته محققان این نگرانی وجود داشته که آجیل باعث افزایش وزن می‌شود اما بررسی‌ها نشان داده مصرف آجیل احتمال بالارفتن وزن، افزایش دور کمر و چاقی را کمتر می‌کند.

دکتر بینگ بائو یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: "تمام بررسی‌ها نشان می‌دهند مردم هرچه بیشتر آجیل بخورند احتمال اینکه طی ۳۰ سال بعد بمیرند کمتر می‌شود."

در این تحقیق آمده "در کسانی که هفته‌ای هفت بار یا بیشتر آجیل مصرف می‌کنند احتمال اینکه به علت بیماری قلبی، سرطان یا مشکل تنفسی بمیرند ۲۰ درصد کمتر شده است."

به گفته دکتر فوکس تنوع و نوع دانه‌ها تاثیری در تاثیر مثبت این تنقلات ندارد.

اداره دارو و غذای آمریکا در سال ۲۰۰۳ به این نتیجه رسید که مصرف روزانه ۴۳ گرم (یک مشت پُر) آجیل بعنوان "بخشی از یک رژیم کم‌چربی" خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

جفری بلومبرگ استاد دانشگاه تافتس آمریکا می‌گوید: "آجیل (مغزدانه‌ها) بعلاوه اینکه چربی زیاد دارند بدنام شده بودند. حالا پس از بیست سال آجیل به عنوان غذای سالم شناخته شده است."

وی گفته است "آجیل چربی زیاد دارد اما این چربی، چربی خوب است."

به گفته دکتر رالف ساکو متخصص بیماری‌های اعصاب در دانشگاه میامی یکی از مهمترین فواید آجیل این است که باعث می‌شود مردم کمتر خوراکی‌های ناسالمی مثل چیپس بخورند.

محققان این پژوهش می‌گویند چون این تحقیق میدانی (مشاهده‌ای) بوده نمی‌توان بین آجیل و کم شده بیماری‌ها رابطه

علت و معلول برقرار کرد اما این تحقیق با نتایج تحقیقات بسیار وسیعی بالینی و میدانی همخوانی دارد.
این تحقیق تاثیر بودادن یا نمک سود کردن را بررسی نکرده اما توصیه کارشناسان، مصرف آجیل خام است.

آجیل کاهش می‌دهد:

ابتلا به دیابت نوع دوم
قند خون بالا
کلسترول
فشار خون
چاقی و افزایش وزن
سرطان روده بزرگم
مقاومت به انسولین
سندروم متابولیک
سنگ کیسه صفرا
مرگ بعلت بیماری‌های التهابی

آجیل (پسته، فندق، بادام، بادام زمینی، بادام هندی، گردو)

پروتئین باکیفیت
اسیدهای چرب اشباع نشده
فیبر (الیاف گیاهی)
ویتامین (اسید فولیک، ویتامین ب^۳ (نیاسین)
املاح (کلسیم، پتاسیم، منیزیم)
آنتی اکسیدان (فلاونوئید، کاروتنوئید)