



## آجیل بخورید تا بیشتر عمر کنید

محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده اند که افرادی که روزانه یک مشت آجیل مصرف می کنند، کمتر از سایرین در معرض خطر مرگ ناشی از علت‌های مختلف هستند.

محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده اند که افرادی که روزانه یک مشت آجیل مصرف می کنند، کمتر از سایرین در معرض خطر مرگ ناشی از علت‌های مختلف هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که همه انواع آجیل ها دارای اثرات محافظتی هستند و به طول عمر می افزایند.

مهم نیست که نوع آجیل انتخابی بادام، بادام زمینی، فندق یا گردو باشد، افرادی که دست کم 5 بار در هفته آجیل می خورند، سالم تر زندگی کرده و در مقایسه با افرادی که به طور مرتب آجیل مصرف نمی کنند عمر طولانی دارند.

ینگ بائو محقق دیپارتمان پزشکی در بیمارستان بریگهام و زنان و دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد در بوستن، ماساچوست به همراه همکاران خود با تجزیه و تحلیل دو تحقیق بزرگ که از سال 1980 آغاز شده بود و به بررسی وضعیت سلامتی بیش از 76 هزار زن و 42 هزار مرد پرداخته بود به تأثیر مصرف آجیل در سلامتی پی بردند.

درمیان پرسشهای مطرح شده از شرکت کنندگان در این تحقیق پرسیده شده بود که چند وقت به چند وقت آجیل مصرف می کنید. این اطلاعات از همین افراد هر دو تا چهار سال به روز شده بود و شرکت کنندگان به مدت سه دهه توسط محققان دنبال شده اند.

بائو اظهار داشت: ما مشاهده کردیم که افرادی که بیشتر آجیل می خورند طولانی تر زندگی می کنند، برای مثال اگر فردی یک بار در روز آجیل می خورد این فرد تا 20 درصد خطر مرگ خود را کاهش می دهد.

وی اظهار داشت: خوردن یک مشت آجیل پنج بار یا بیشتر در طی یک هفته تا 29 درصد خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی، 11 درصد خطر مرگ ناشی از سرطان را کاهش می دهد.

محققان یک مشت را معادل 28 گرم آجیل توصیف کرده اند.

تحقیقات پیشین مصرف آجیل را به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2، سرطان روده بزرگ، سنگ کیسه صفرا و التهاب روده بزرگ نسبت داده اند.

آجیل دربرگیرنده مواد مغذی از جمله پروتئین بالا، ویتامینها، مواد معدنی و موادی است که دارای تأثیرات ضد التهابی و ضد سرطانی محسوب می شوند.

محققان در نظر دارند به عنوان موضوع تحقیقات آتی خود به بررسی این این موضوع بپردازند که آجیلها چه مزایایی برای سلامت انسان دارند و یا چگونه بر سلامت انسان تأثیرگذار است.

نتایج تحقیقات کنونی در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شده است.