

## تغذیه‌ی مجردها چگونه است؟

به عقیده‌ی محققان افرادی که زندگی مجردی دارند کمتر از متأهل‌ها سبزیجات می‌خورند. درحالی‌که مصرف سبزیجات کمک می‌کند تا بیماری‌های دوران سالمندی کمتر شود.



به عقیده‌ی محققان افرادی که زندگی مجردی دارند کمتر از متأهل‌ها سبزیجات می‌خورند. درحالی‌که مصرف سبزیجات کمک می‌کند تا بیماری‌های دوران سالمندی کمتر شود.

یک باور غلطی وجود دارد که مجردها بهتر زندگی می‌کنند. دردسر زن و بچه یا شوهرداری ندارند و کلاً خوش به حالشان است. اما نتایج پژوهش‌های انگلیسی نشان می‌دهد افرادی که تنها زندگی می‌کنند رژیم غذایی نامناسبی دارند که به سلامتی‌شان آسیب می‌رساند.

به عقیده‌ی محققان انگلیسی زندگی مجردی نه تنها به سلامت روانی افراد آسیب می‌زند بلکه سلامت جسمی آن‌ها را هم به خطر می‌اندازد.

محققان اطلاعات پژوهشی که روی 25000 شرکت‌کننده‌ی بین 40 تا 80 سال انجام داده بودند را دوباره بررسی کردند.

در این پژوهش که 20 سال به طول انجامیده بود برنامه‌ی غذایی شرکت‌کننده‌ها و سبک زندگی آن‌ها را مورد بررسی قرار گرفته و بیماری‌های مزمنی مانند سرطان یا دیابت نوع 2 نیز ثبت شده بود.

در آن زمان محققان تأثیر مصرف بیشتر سبزیجات و غذاهای سالم را روی طول عمر شرکت‌کننده‌ها و ارتباط آن با ابتلا به سرطان و دیابت نوع 2 را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده بودند که مصرف‌کننده‌های سبزیجات به میزان 13 درصد کمتر در معرض این بیماری‌ها قرار می‌گیرند.

اما در بررسی‌های جدیدی که روی این پژوهش گسترده انجام شد محققان روی رابطه‌ی افراد با دوستان و خانواده و رژیم غذایی آن‌ها مطالعاتی انجام دادند.

محققان مشاهده کردند که ارتباط زیادی بین زندگی اجتماعی افراد با رژیم غذایی و سلامت آن‌ها وجود دارد.

به عقیده‌ی محققان افرادی که زندگی مجردی دارند کمتر از متأهل‌ها سبزیجات می‌خورند. درحالی‌که مصرف سبزیجات کمک می‌کند تا بیماری‌های دوران سالمندی کمتر شود.

در این پژوهش مشخص شد سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند نیز تغذیه‌ی سالمی ندارند و کمتر سبزیجات مصرف می‌کنند.

به عقیده‌ی محققان تنهایی بیشتر از طریق چاقی و بی‌تحركی به سلامتی آسیب می‌رساند. از این گذشته افرادی که تنها زندگی می‌کنند بیشتر به سمت مصرف دخانیات روی می‌آورند که خود این مسئله هم به سلامتی آسیب می‌رساند. پس اگر می‌خواهید سالم‌تر زندگی کنید و عمر بیشتری داشته باشید آستین‌ها را بالا بزنید.