

رژیم مدیترانه ای عمر را زیاد می کند

مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای باعث طول عمر می شود.



مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای باعث طول عمر می شود. رژیم مدیترانه ای مملو از میوه ها و سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس دار، ماهی، آجیل، چربی های سالم و روغن زیتون است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که از این رژیم غذایی استفاده می کنند، تلومرهای بلندی دارند. تلومر بخشی از DNA است که در انتهای کروموزوم ها قرار دارد و نقش مهمی در تقسیم سلولی و فرآیند پیری ایفا می کنند. طول تلومر به مرور زمان و با تقسیم سلولی کوتاه می شود و به مرور زمان باعث مرگ سلول می شود. تحقیقی که روی 5000 داوطلب زن میانسال انجام شده نشان می دهد که رژیم مدیترانه ای از کوتاه شدن تلومرها و پیری جلوگیری می کند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که ارتباط مطلوبی بین بیماری های قلبی و عروقی، آلزایمر، دیابت و سرطان و رژیم مدیترانه ای وجود دارد. در ادامه تحقیقات آمده است که این برنامه غذایی از بروز بیماری های مزمن کلیوی نیز جلوگیری می کند. رژیم مدیترانه ای به طور معمول شامل چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیتريت و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می شود. در رژیم غذایی مدیترانه ای جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. یکی دیگر از مهمتری مزیت های رژیم مدیترانه ای، افزایش امید به زندگی و رفع افسردگی است. در ادامه تحقیقات به برخی از مزیت های دیگر استفاده از رژیم مدیترانه ای اشاره شده است: -رژیم غذایی مدیترانه ای از بروز بیماری مزمن کلیه جلوگیری می کند. -رژیم غذایی مدیترانه ای با وجود روغن زیتون، باعث کاهش وزن می شود و از بروز دیابت جلوگیری می کند. -رژیم غذایی مدیترانه ای باعث کاهش فشار خون می شود. -رژیم غذایی مدیترانه ای سلول های سرطانی را از بین می برد. -رژیم غذایی مدیترانه ای از بروز استرس و افسردگی جلوگیری می کند. -رژیم غذایی مدیترانه ای مانع از ابتلا به پارکینسون و آلزایمر می شود. نتایج این تحقیقات در «The BMJ» منتشر شده است. (ایرنا)