



## تاثیر مصرف غلات سبوس‌دار بر طول عمر بیشتر

آنالیزهای انجام شده در دو مطالعه بزرگ و گسترده نشان می‌دهد که افرادی که غلات سبوس‌دار بیشتری مصرف می‌کنند، زندگی طولانی‌تری خواهند و احتمال فوت آنها در اثر بیماری‌های قلبی کمتر است.

همشهری آنلاین: آنالیزهای انجام شده در دو مطالعه بزرگ و گسترده نشان می‌دهد که افرادی که غلات سبوس‌دار بیشتری مصرف می‌کنند، زندگی طولانی‌تری خواهند و احتمال فوت آنها در اثر بیماری‌های قلبی کمتر است.

پژوهشگران می‌گویند مطالعات قبلی، ارتباط بین مصرف غلات سبوس‌دار و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را نشان داده بودند.

دکتر کویی سان از بخش تغذیه دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون می‌گوید با خواندن محتویات برچسب مواد غذایی، مصرف کنندگان می‌فهمند که آیا این فرآورده غذایی حاوی غلات سبوس‌دار است یا نه.

سان گفت که انواع رایج غلات سبوس‌دار شامل آرد سفید سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو دوسر سبوس‌دار، آرد ذرت سبوس‌دار و ذرت بوداده هستند.

تقریباً همه دستورالعمل‌های مربوط به رژیم‌های غذایی، مصرف غلات سبوس‌دار را با مقادیر کلی که نسبت به سن افراد تغییر می‌کند، توصیه می‌کنند. وزارت کشاورزی آمریکا توصیه می‌کند حداقل نیمی از مصرف روزانه غلات از نوع سبوس‌دار باشد.

نتایج به دست آمده از این بررسی که در ژورنال JAMA Internal Medicine منتشر شده گرفته از زنان مورد مطالعه در «مطالعه سلامت پرستاران» در طی سال‌های ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۰ و مردان در «مطالعه پیگیری حرفه‌ای سلامت» در طی سال‌های ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۰ بوده است. در هر دو مطالعه، پرونده‌های سلامت و پرسشنامه‌های مرتبط با رژیم غذایی به صورت دوره‌ای به روز می‌شدند.

مردان و زنانی که مصرف بیشتر غلات سبوس‌دار را گزارش کرده بودند با احتمال بیشتری از نظر جسمی فعال‌تر از سایر شرکت کنندگان بودند. مصرف الکل کمتر و رژیم غذایی سالم‌تر و سابقه کلسترول بالا نداشتند، آن‌ها همچنین با احتمال کمتری سیگاری بودند.

از بیش از ۱۸۸ هزار شرکت کننده که مطالعه را بدون بیماری قلبی و سرطان آغاز کرده بودند، نزدیک به ۲۷ هزار نفر تا سال ۲۰۱۰ فوت کرده بودند.

افرادی که بیشترین میزان مصرف غلات سبوس‌دار را گزارش کرده بودند، حتی زمانی که نویسندگان مطالعه، معیارهایی نظیر سن، سیگاری بودن، شاخص توده بدنی، فعالیت بدنی و سایر عادت‌های مربوط به رژیم غذایی را در نظر می‌گرفتند نسبت به افرادی با حداقل میزان مصرف این نوع غلات، ۱۰ درصد احتمال کمتری برای فوت در طی دوران مطالعه داشتند.

نویسندگان مطالعه برآورد کردند که با هر ۲۸ گرم مصرف بیشتر غلات سبوس‌دار در روز، خطر مرگ ۵ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی ۹ درصد کاهش می‌یابد. در حالی که با مصرف غلات سبوس‌دار کاهش مختصری در خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی وجود داشت، اما تغییری در خطر مرگ ناشی از سرطان مشاهده نشد.

بر طبق گفته دیوید کلارفلد مدیر برنامه تغذیه انسانی در وزارت کشاورزی آمریکا در بلتس ویل مرلیند، این نوع مطالعه مبتنی بر مشاهده به طور مستقیم تاثیر مصرف غلات کامل بر میزان مرگ و میر را اثبات نمی‌کند.

کلارفلد گفت اکثر مطالعات قادر به جدا کردن و متمایز ساختن یک اثر مستقل از مصرف غلات را از سایر اثرات آنها نبوده‌اند. از جمله این مطالعه که حتی مقادیر فیبر مصرفی بوسیله هر یک از شرکت کنندگان را هم گزارش نکرده بود.

او می‌گوید مکمل‌های غذایی فیبردار ممکن است ارتباط مشابهی با میزان مرگ و میر و بیماری‌های قلبی داشته باشند اما مطالعه آنها سخت و دشوار بوده است.

سان می‌گوید غلات سبوس‌دار بر خلاف غلات تصفیه‌شده و سایر کربوهیدرات‌ها موجب بروز تغییرات سریع در میزان قند خون و انسولین نمی‌شوند و این دلیلی است بر اینکه چرا مصرف غلات سبوس‌دار با خطر کمتر بروز دیابت و بیماری‌های قلبی در ارتباط است. این نوع غلات همچنین حاوی مواد مغذی مفیدی نظیر منیزیوم، ویتامین‌ها و لیگنان‌ها بوده که همگی در کاهش خطر بروز دیابت و بیماری‌های قلبی سهیم هستند.

سان می‌گوید با وجودی که نمی‌دانیم دقیقاً چه مقداری از غلات سبوس‌دار موثرتر و مفیدتر است، شواهد بدست آمده از این پژوهش و سایر مطالعات حاکی از آن هستند که مصرف بیشتر آنها مفیدتر است.

متبع: رویترز

ترجمه: محمد ملائکه