

خوردن آجیل ممکن است عمرتان را دراز کند

یک بررسی جدید پژوهشگران هلندی نشان می‌دهد که خوردن مرتب مغزهای خوراکی مانند بادام زمینی ممکن است طول عمر افراد را بیشتر کند.



همشهری آنلاین: یک بررسی جدید پژوهشگران هلندی نشان می‌دهد که خوردن مرتب مغزهای خوراکی مانند بادام زمینی ممکن است طول عمر افراد را بیشتر کند.

به نوشته لایوساینس در این بررسی افرادی که روزانه دست‌کم 10 گرم بادام‌زمینی یا سایر مغزهای خوراکی یا آجیل‌ها مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که این مغزها را نمی‌خوردند، احتمال مرگشان در طول یک دوره 10 ساله 23 درصد کمتر بود.

بیشترین کاهش مرگ‌ومیر در میان افرادی که آجیل می‌خوردند، در مرگ‌های ناشی از بیماری‌های تنفسی، تحلیل‌برنده عصبی و دیابت به وجود آمده بود و در رده‌های بعد مرگ‌های ناشی از سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی قرار داشتند.

پیت وان دن برانت، یکی از دو نویسنده این مطالعه و استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه ماستریخت هلند گفت منافع خوردن آجیل در مصرف 15 گرم، حدود نصف کف دست، آجیل به اوج می‌رسید، و خوردن بیشتر آن باعث کاهش بیشتری در خطر مرگ افراد در طول مطالعه نشده بود.

او گفت، جالب‌توجه است که این میزان قابل‌توجه کاهش مرگ‌ومیر در همین میزان مصرف آجیل مشاهده شد.

اما خوردن کره بادام‌زمینی، باوجوداینکه محتوای بالایی از بادام‌زمینی در آن وجود دارد، با کاهش خطر مرگ‌ومیر همراه نبود. به گفته این پژوهشگران نمک و روغن‌های گیاهی حاوی چربی‌های ترانس که در این فراورده به کار می‌رود، ممکن است اثر محافظتی خود بادام‌زمینی را خنثی کند.

پژوهشگران در این بررسی از داده‌های مربوط به 120 هزار مرد و زن میان‌سال هلندی استفاده کردند که در بررسی کوهورت هلند، آغازشده در سال 1986، شرکت کرده بودند. این پژوهشگران پرسشنامه‌هایی را که این افراد در شروع بررسی پرکرده بودند، و نیز خطر مرگ در طول بررسی استناد کردند.

دقیقاً روشن نیست که چرا خوردن بادام‌زمینی که در گروه حبوبات یعنی همان گروه شامل نخود و عدس، قرار می‌گیرد، و مغزهای درختی مانند بادام، گردو و بادام پکان این مزیت از لحاظ افزایش طول عمر را ایجاد می‌کند. اما به گفته پژوهشگران هم بادام‌زمینی و هم مغزهای درختی حاوی ترکیبات مربوط به سلامت مانند، مانند اسیدهای چرب تک‌اشباع‌نشده و چنداشباع‌نشده، ویتامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند.

بررسی‌های گذشته نیز مصرف مغزهای خوراکی را با میزان‌های کمتر مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی مربوط کرده‌اند.