

غذای تند و طول عمر

یک دُز روزانه‌ی فلفل، ممکن است نقش موثری در سلامت شما داشته باشد. غذاهای چینی مثل «توفو» و «هات‌پات» سرشار از ادویه‌های تند هستند...



همشهری آنلاین: یک دُز روزانه‌ی فلفل، ممکن است نقش موثری در سلامت شما داشته باشد. غذاهای چینی مثل «توفو» و «هات‌پات» سرشار از ادویه‌های تند هستند

و البته بر سر میزهای غذای این کشور، همیشه روغن فلفل حاضر است؛ «من غذاهای تند را دوست دارم»؛ این را «لو کی» اپیدمیولوژیست مدرسه‌ی سلامت عمومی دانشگاه هاروارد می‌گوید و ادامه می‌دهد: «من تقریباً هر روز، غذای تند می‌خورم.» این سنت «تندخوری»، الهام‌بخش لو کی و همکارانش در تحقیقی بود که نشان داده یک دُز روزانه‌ی فلفل، ممکن است نقش موثری در سلامت شما داشته باشد.

برای این تحقیق، محققان از تقریباً نیم‌میلیون داوطلب چینی که بین 30 تا 79 سال سن داشتند، ثبت‌نام کردند.

سپس از آن‌ها درباره‌ی وابستگی‌شان به غذاهای تند پرسیدند و بعد وضعیت سلامتی هر کدام را برای مدت هفت سال زیر نظر گرفتند.

طی این زمان، تقریباً بیست‌هزار نفر از سوژه‌ها درگذشتند.

اما بعد از کنترل و حذف عواملی همچون اعتیاد به سیگار و وضعیت درآمدی، محققان دریافتند که ریسک مرگ در آن‌هایی که دو یا سه بار در هفته غذای تند مصرف می‌کنند، 10 درصد کمتر از کسانی است که از خوردن غذای تند امتناع می‌ورزند.

آن‌ها همچنین دریافتند ریسک مرگ کسانی که هر روز فلفل مصرف می‌کنند (مثل خود لو)، 14 درصد کمتر است. این نتیجه در مورد هر دو جنس زن و مرد صدق می‌کند و تفاوت جنسیت، آن را تغییر نمی‌دهد.

در حالی که این تحقیق، نشانگر تاثیر مثبت این موضوع است، لو تاکید دارد که: «فلفل دارو نیست.»

مطالعات قبلی نشان داده بود که «کپسایسین»، ترکیبی که عامل موثر تندی در فلفل است، اثر ضدالتهابی و ضد میکروبی دارد.

اما قبل از این‌که با شتاب سراغ فلفل بروید، یادتان باشد که این مطالعه، رابطه‌ی علت و معلولی این مساله را ثابت نمی‌کند و توضیح نمی‌دهد که چطور این رابطه وجود دارد.

برای مثال، ممکن است این موضوع باعث شود کسانی که طبیعتی ضعیف‌تر دارند و از فلفل اجتناب می‌کنند، در مقایسه با دیگران ضعیف‌تر به نظر برسند، در حالی که واقعا این‌طور نیست.

در عین حال، نویسنده‌ی مقاله می‌گوید به هیچ عنوان شروع یک رژیم پر از فلفل را توصیه نمی‌کند، مخصوصاً اگر دستگاه گوارش حساسی دارید. بنا بر این بعد از خواندن این خبر بلافاصله شروع به خوردن غذای تند نکنید.

منبع: همشهری‌دانستنیها