

غذاهای تند با طول عمر بیشتر همراهی دارند

گرچه قرصی جادویی وجود ندارد که با خوردن آن طول عمرتان زیاد شود، اما شاید نوع غذایی که می‌خورید، بر طول عمرتان مؤثر باشد.



همشهری آنلاین: گرچه قرصی جادویی وجود ندارد که با خوردن آن طول عمرتان زیاد شود، اما شاید نوع غذایی که می‌خورید، بر طول عمرتان مؤثر باشد.

یک بررسی در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد که نتایج آن ژورنال پزشکی بریتانیا منتشر شده است، نشان داد که افرادی که هر روز غذاهای پرادویه می‌خورند، نسبت به افرادی که یک روز در هفته غذاهای پرادویه مصرف می‌کنند، 14 درصد در معرض خطر کمتر مرگ هستند.

پژوهشگران در این بررسی اطلاعات مربوط به سلامت و رژیم غذایی حدود 500 هزار نفر در چین را در فاصله سال‌های 2004 و 2008 ارزیابی کردند، بعد آنان را برا چند سال دیگر پیگیری کردند.

این بررسی مشاهده‌ای است، بنابراین ثابت نمی‌کند که غذاهای پرادویه عامل طول عمر بیشتر بوده‌اند، و تنها نشان می‌دهد احتمال مرگ افرادی که به طور مرتب غذاهای پرادویه- به خصوص غذاهای حاوی فلفل قرمز تازه یا خشک‌شده مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که کمتر غذاهای پرادویه می‌خورند، در طول مدت این بررسی کمتر بوده است.

دکتر لو کی، نویسنده این مطالعه گفت: «برخی شواهد از سایر مطالعات بیانگر آن هستند که اجزای فعال زیستی در غذاهای پرادویه مانند کاپسایسین ممکن است میزان کلسترول "بد" و تری‌گلیسیریدها را پایین بیاورد و التهاب را تسکین بخشد.»

اگر می‌خواهید فلفل قرمز بیشتر به غذایان اضافه کنید، آن را به غذاهایی مانند بوقلمون تند یا عدس پلو و نه به «تاکوهای» مکزیکی چرب اضافه کنید. در عین حال مراقب هم باشید: غذاهای تند ممکن است باعث افزایش اسید معده در برخی از افراد و سوزش سر دل شوند.