أطعمة قد تطيل العمر وأخرى قد تزيد خطر الوفاة



نخيل نيوز ـ متابعة

كشفت دراسة حديثة عن ارتباط بعض التفضيلات الغذائية بطول العمر، بعدما حدد باحثون 6 أطعمة ومكونات ارتبط تناولها بانخفاض خطر الوفاة، مقابل خمسة أطعمة ومشروبات ارتبطت بارتفاعه.

وشملت الدراسة أكثر من 177 ألف شخص من مختلف أنحاء المملكة المتحدة، إذ طُلب منهم تحديد الأطعمة التي يفضلون تناولها، بدلاً من تسجيل ما تناولوه خلال الأيام أو الأسابيع السابقة.

وأوضح الباحثون أن هذه الطريقة قد تعكس العادات الغذائية طويلة الأمد بصورة أفضل، نظراً إلى ثبات التفضيلات الغذائية مقارنة بالتغير المستمر في الأطعمة التي يتناولها الأشخاص فعلياً.

وبعد متابعة المشاركين لأكثر من 3 سنوات، حدد الباحثون عدداً من الأطعمة والمشروبات التي ارتبطت بمعدلات وفاة أعلى.

وجاءت المشروبات الغازية في مقدمة هذه القائمة، إذ ارتبط تفضيلها بارتفاع خطر الوفاة بنسبة 38%، تلتها مشروبات الصودا الدايت بنسبة 23%. وارتبط استهلاك الشاي المحلى بالسكر بزيادة الخطر بنسبة 22%، بينما ارتبط الحليب كامل الدسم بزيادة بلغت 18%.

كما ارتبط تفضيل رقائق الذرة "الكورن فليكس" بارتفاع خطر الوفاة بنسبة 20%، وهو ما أشار الباحثون إلى أنه يتماشى مع المخاوف الصحية المرتبطة بالأطعمة فائقة المعالجة، التي قد تحتوي على كميات مرتفعة من السعرات الحرارية ومكونات وإضافات لا تقدم فوائد غذائية كبيرة.

ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن عدد الوفيات خلال فترة الدراسة كان محدوداً نسبياً، إذ توفي نحو 3 آلاف و 300 مشارك فقط، ما يجعل النتائج المتعلقة بالأطعمة المرتبطة بارتفاع خطر الوفاة أقل تمثيلاً.

في المقابل، ارتبط تفضيل ستة أطعمة ومكونات بانخفاض ملحوظ في خطر الوفاة. وجاء زيت الزيتون البكر الممتاز في مقدمة هذه الخيارات، بانخفاض بلغ 33%، يليه الفلفل الأسود بنسبة 28%.

كما ارتبط تفضيل البروكلي بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 31%، بينما سجل القرع الجوزي أو العسلي انخفاضاً بنسبة 25%، والباذنجان بنسبة 21%.

وشملت الأطعمة المرتبطة بانخفاض خطر الوفاة أيضاً الخبز الكامل، والسبانخ، والسلطة، والبصل، والفطر، والعدس، والفاصولياء، والفلفل الحلو.

وبصورة عامة، تدعم نتائج الدراسة أهمية الاعتماد على الأطعمة الكاملة والمنتجات الطازجة والغنية بالألياف ضمن النظام الغذائي، فيما تتقاطع غالبية الأطعمة المرتبطة بانخفاض خطر الوفاة مع مكونات النظام الغذائي المتوسطي، الذي يرتبط بفوائد صحية تشمل المساعدة في التحكم بالوزن، والحفاظ على صحة الدماغ، وتقليل مخاطر عدد من الأمراض الأيضية.