

یافته محققان بریتانیایی؛

غذاهای ممنوعه برای داشتن میانسالی سالم

محققان دریافته‌اند رژیم‌های غذایی حاوی شکلات و شیرینی، کره، قند سفید، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌ها و میزان کم میوه و سبزیجات، از بدترین رژیم‌ها هستند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، «کارمن پیرناس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آکسفورد، در این باره می‌گوید: «تحقیقات و شواهد زیادی در مورد مواد مغذی به صورت تکی وجود دارد اما مشکل این است که مردم مواد مغذی نمی‌خورند، ما غذا و ترکیبات غذایی می‌خوریم. بنابراین گفتن به مردم که نیاز به کاهش مصرف قند دارند بسیار گیج‌کننده است و ممکن است پیام درستی نباشد.»

در این مطالعه، داده‌های مربوط به حدود ۱۱۷ هزار فرد بزرگسال بریتانیایی در رده سنی ۳۷ تا ۷۳ سال بررسی شد. شرکت‌کنندگان رژیم غذایی‌شان را بین ۲ و ۵ بار گزارش کرده بودند. محققان گروه‌های غذایی و مواد مغذی را شناسایی کردند. گزارشات بیمارستان‌ها و مراکز سلامت نیز برای محاسبه نرخ بیماری قلبی و مرگ استفاده شد.

شرکت‌کنندگان بر اساس غذاهایی که می‌خوردند گروه بندی شدند. به گفته پیرناس، «افرادی که رژیم غذایی‌شان عمدتاً شامل شکلات، آب نبات، کره و نان سفید بود ۴۰٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۳۷٪ در معرض خطر مرگ زودرس بودند.»

همچنین کسانی که در گروه نوشیدنی‌های شیرین بودند ۱۴٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۱۱٪ در معرض خطر مرگ بودند.

پیرناس در ادامه می‌افزاید: «شاید اهمیت این مطالعه این است که صحبت در مورد شکر و چربی را متوقف کرده و به بررسی شکلات، شیرینی جات، نان سفید، کره، و پنیر پرچرب پرداخته است. این همان چیزی است که ما باید به مردم بگوییم. اگر آنها رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی از این خوراکی‌ها داشته باشند و میوه و سبزیجات کمی مصرف کنند، احتمال دارد به بیماری قلبی مبتلا شده و زود از دنیا بروند.»

به گفته محققان، عمدتاً این نوع رژیم‌های بد غذایی موجب اضافه وزن شده و افراد را در معرض خطر بیماری قلبی قرار می‌دهد. به طور کلی دستورالعمل‌های تغذیه سالم بر مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها، پروتئین بدون چربی، غلات سبوس دار و لبنیات تأکید دارند.