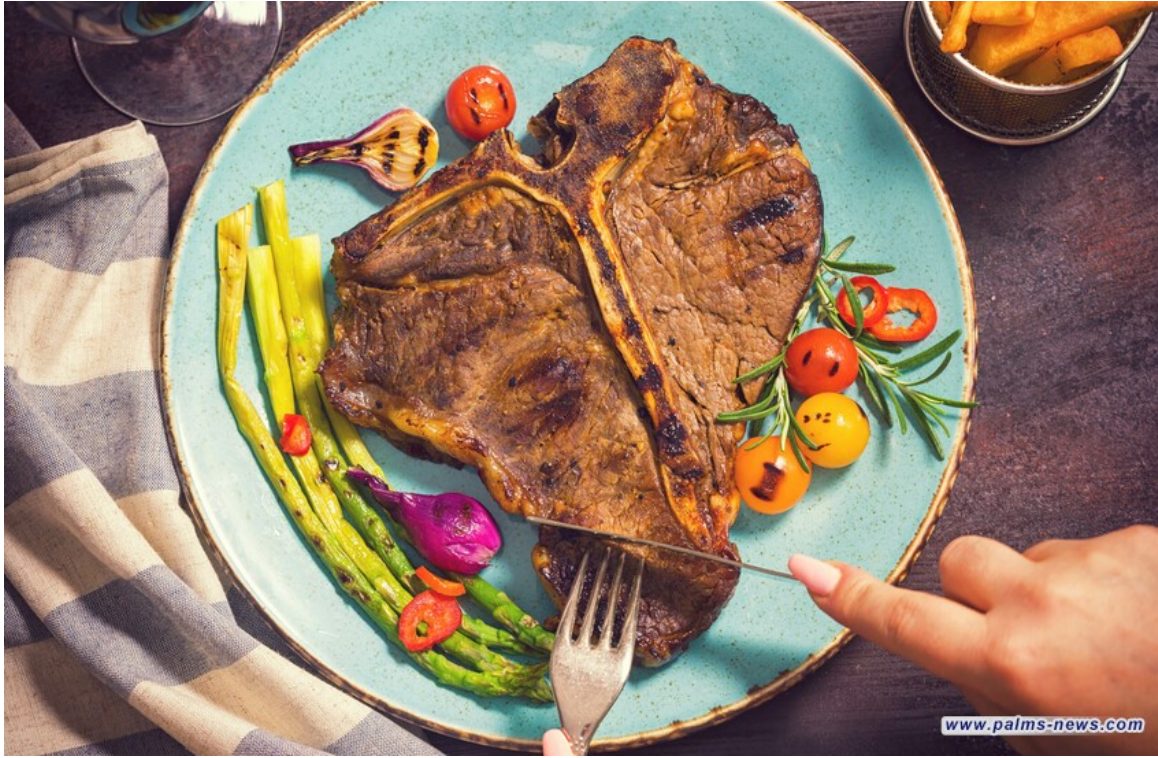


نخيل نيوز

اللحوم تزيد فرص بلوغ النساء 100 عام.. ولكن بشرط واحد



نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة صينية جديدة أن النساء اللواتي تجاوزن الثمانين من العمر ويتناولن اللحوم يوميا كن أكثر قدرة على بلوغ سن المئة مقارنة بالنباتيات، ولكن بشرط أن يكن نحيفات. ولم يظهر هذا الفارق لدى النساء ذوات الوزن الطبيعي أو الزائد، كما لم يرصد ارتباط ذو دلالة بين طول العمر والنظام النباتي لدى الرجال.

وأجريت الدراسة التي تعد واحدة من أكبر الدراسات على كبار السن في العالم، وشملت أكثر من 5000 شخص تبلغ أعمارهم 80 عاما فأكثر، حيث قارن الباحثون من جامعة فودان والمركز الصيني لمكافحة الأمراض وجامعة شانغهاي جياو تونغ بين 1459 شخصا معمرًا (تجاوزوا 100 عام) و3744 شخصا في الثمانينيات والتسعينيات من العمر. وتحليل النتائج، وجد الفريق أن مؤشر كتلة الجسم يفسر جزئياً هذه العلاقة، مشيرين إلى ما يعرف بـ"مفارقة السمنة" حيث يبدو أن زيادة وزن الجسم ترتبط بنتائج صحية أفضل لدى كبار السن، وهو عكس ما يلاحظ في الفئات العمرية الأصغر.

وتوصل الباحثون إلى أن الاستهلاك اليومي للحوم ارتبط بارتفاع احتمالية الوصول إلى سن الـ100 بنسبة 44% مقارنة بالنظام النباتي، ولكن فقط ضمن مجموعة نقص الوزن.

ومن المهم ملاحظة أن الدراسة تظهر ارتباطاً إحصائياً وليس علاقة سببية حتمية، كما أنها لم ترصد كيف تتغير العادات الغذائية بمرور الوقت، واكتفت بما تناوله المشاركون في سنواتهم الأخيرة.

وبالإضافة إلى ذلك، تبين أن النباتيين الذين تناولوا السمك أو الألبان أو البيض كانت فرصهم في بلوغ المائة عام مماثلة لآكلي اللحوم، ما يشير إلى أن الحصول على سعرات حرارية وبروتينات كافية قد يكون العامل الأهم.

وفي سياق متصل، تشير أبحاث سابقة إلى أن خيارات نمط الحياة، بما في ذلك النظام الغذائي والنوم والنشاط البدني، تفسر نحو 70% من الوصول إلى سن التسعين.

كما يذكر أن الأنظمة الغذائية النباتية وقليلة اللحوم ترتبط عموماً بانخفاض مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني والسمنة، بينما ترتبط اللحوم المصنعة والحمرات بنتائج صحية أسوأ عند تناولها بكثرة، ولهذا يوصى بتناولها باعتدال.

نخيل نيوز

ويخلص فريق الباحثين إلى أن "التوازن بين الأغذية الحيوانية والنباتية ضروري لطول العمر الصحي"، مؤكدين الحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تركز على كبار السن في الأعمار المتقدمة لوضع إرشادات غذائية مناسبة.