دراسة: الكربوهيدرات الصحية تطيل العمر وتحسن الشيخوخة لدى النساء



كشفت دراسة طبية جديدة، أن:"النساء اللاتي يتناولن كمية أكبر من الألياف والكربوهيدرات عالية الجودة في منتصف العمر، من المرجح أن يتمتعن بصحة عقلية وجسدية أكبر في شيخوختهن".

وقام باحثون في وزارة الزراعة الأمريكية، بتحليل بيانات النظام الغذائي لـ"47512" امرأة شاركن في دراسة صحة الممرضات طويلة الأمد، وبين أعوام 1984 و2016، ملأت المشاركات استبيانات حول عدد مرات تناول "130" نوعًا من الأطعمة خلال العام الماضي، تراوحت الخيارات بين عدم تناولها مطلقًا وست مرات يوميًا.

وقد عرّف الباحثون الشيخوخة الصحية بأنها البقاء على قيد الحياة حتى سن السبعين مع الخلو من "11" مرضًا مزمنًا رئيسيًا، بما في ذلك السرطان والسكر والسكتة الدماغية والتهاب المفاصل وهشاشة العظام، وعدم وجود ضعف في الذاكرة أو الوظيفة البدنية، والتمتع بصحة عقلية جيدة.

وركز الباحثون على البيانات الغذائية التي تم جمعها في عامي 1984 و1986، حيث كانت النساء في تلك

الفترة في منتصف العمر.

وأظهر التحليل الغذائي زيادة احتمالية الشيخوخة الصحية بنسبة 31% بين النساء اللاتي تناولن الكربوهيدرات عالية الجودة، في حين ارتبط النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات منخفضة الجودة بانخفاض احتمالية الشيخوخة الصحية بنسبة 13%.

وقال الباحث الرئيسي في البحث، إن:"الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والبقوليات هي الكربوهيدرات الأساسية عالية الجودة، والسبب هو احتوائها على الكثير من الألياف وأنواع أكثر مقاومة من النشويات التي تتحلل ببطء في أجسامنا، وشملت الكربوهيدرات منخفضة الجودة الحبوب المكررة والسكريات المضافة".

ومن بين المشاركات في الدراسة الجديدة، بلغت "3706" سيدات فقط سن السبعين دون أمراض مزمنة، وكانت النساء اللواتي تناولن كميات أكبر من البروتينات النباتية أكثر عرضة بنسبة 46% للتمتع بصحة جيدة في مراحل متقدمة من العمر، بينما كانت النساء اللواتي تناولن كميات أكبر من البروتينات الحيوانية، مثل لحم البقر والدجاج والحليب والأسماك والجبن، أقل عرضة بنسبة 6% للبقاء بصحة جيدة مع تقدمهن في العمر.