

## باحثون يكشفون عن طريقة تطيل الحياة لـ100 سنة... تعرفوا إليها



كشفت دراسة حديثة، عن خبر سعيد للباحثين عن العيش حتى 100 سنة، حيث أكدت أن الالتزام بنظام غذائي غني بالفواكه، ومنتجات الألبان، والمكسرات والزيوت غير المشبعة قد يزيد من فرص العيش لذلك العمر. ولفتت الدراسة إلى أن بعض الأطعمة قد تساهم في إطالة العمر، بينما قد تؤدي عادات غذائية معينة إلى الوفاة المبكرة.

ووجد علماء من إسبانيا أن اتباع نظام غذائي يحتوي على اللحوم الخفيفة والدواجن، الحبوب، والفواكه والخضروات المتنوعة يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تزيد عن 20%، حيث لطالما كان نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي محورا للحديث حول سر حياة الإيطاليين والإسبان الطويلة والصحية، وذلك بفضل انخفاض معدلات السمنة والأمراض المرتبطة بالتغذية.

وأوضحت الدراسة التي أجراها باحثون من مدريد أن هناك 4 أطعمة تمثل حجر الزاوية للحد من خطر الوفاة، وهي: الفواكه، منتجات الألبان، المكسرات والزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت عباد الشمس.

في المقابل، قد يزيد استهلاك المشروبات الغازية والمعجنات من احتمالية الوفاة المبكرة. وحث الباحثون، الذين وصفوا هذه النتائج بأنها هامة، على تبني نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي،

مشيرين إلى "الفوائد الصحية الكبيرة وتأثيره الإيجابي على كوكب الأرض".

كما أوضحوا أن هذا النظام يساعد في تقليل فرص الإصابة بالأمراض المزمنة والموت المبكر.

وفي هذه الدراسة، قام الباحثون بتتبع استهلاك الطعام لأكثر من 11,000 شخص بمتوسط عمر 48 عاماً، وقد تم تقييم التزامهم بنظامين غذائيين: "نظام التغذية الصحية للكوكب" (PHD) ونظام البحر الأبيض المتوسط، مع تقييم استهلاك 15 مجموعة غذائية في كلا النظامين.

و"نظام التغذية الصحية للكوكب" هو نظام غذائي نباتي يركز على تقليل استهلاك اللحوم، ويهدف إلى تقليل مخاطر الأمراض وتحسين تأثير الزراعة على تغير المناخ. بينما يشمل نظام البحر الأبيض المتوسط اللحوم الحمراء بكميات معتدلة، الدواجن، الأسماك الدهنية، الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، وزيت الزيتون.

وتم تقييم التأثير البيئي لكل نظام غذائي باستخدام قاعدة بيانات تتبع انبعاثات غازات الاحتباس الحراري واستخدام الأراضي، وذلك على مدار 14 عاماً من المتابعة، تم تسجيل 1,157 حالة وفاة بين المشاركين.

وقد أظهرت النتائج التي تم تقديمها في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في ميلانو أن الالتزام بنظام "التغذية الصحية للكوكب" ونظام البحر الأبيض المتوسط كان مرتبطاً بتقليل خطر الوفاة.

وكانت لدى الأشخاص الذين اتبعوا "التغذية الصحية للكوكب" بشكل دقيق فرصة أقل بنسبة 22% للوفاة مقارنة بالأشخاص في الثلث الأدنى من الالتزام.

لكن العلماء لاحظوا أن تناول الفواكه، الألبان، المكسرات، والزيوت غير المشبعة كان مرتبطاً بتقليل الوفيات بشكل مستقل، دون تقديم تفسير نهائي لذلك.

وقد توافق الخبراء الذين درسوا حياة المعمرين على أن النشاط البدني المنتظم، والنظام الغذائي المتنوع المليء بالحبوب الكاملة، الفواكه، والخضروات، بالإضافة إلى العلاقات الإنسانية الداعمة والشعور بالهدف، تشكل عوامل أساسية للحياة الطويلة.