

# کدام مواد غذایی با پیری سالم‌تر زنان مرتبط است؟

1 اسفند 1402

بر اساس نتایج پژوهش‌های مرکز تحقیقات تغذیه انسانی ژان مایر ایالات متحده در مورد پیری، زنانی که پروتئین‌های گیاهی بیشتری مصرف می‌کنند، به بیماری‌های مزمن کمتری مبتلا می‌شوند و در آینده سالم‌تر هستند.

این تحقیق بر روی داده‌های بیش از ۴۸ هزار زن متمرکز بود. داده‌ها از مطالعه سلامت پرستاران مستقر در هاروارد به دست آمدند که زنان متخصص مراقبت‌های بهداشتی را از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۶ دنبال می‌کردند. در شروع مطالعه، زنان بین ۳۸ تا ۵۹ سال سن و سلامت جسمی و روانی خوبی داشتند.

محققان نظرسنجی‌های مربوط به رژیم غذایی را که هر چهار سال یک بار جمع‌آوری می‌شد، بررسی کردند. آنان فراوانی مصرف غذاهای مختلف را برای ارزیابی تأثیر پروتئین رژیم غذایی بر پیری سالم مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. شایان ذکر است پایگاه داده ترکیب مواد غذایی دانشگاه هاروارد برای محاسبه کل پروتئین دریافتی از تمام مواد غذایی استفاده شد.

متخصصان ارتباط قابل توجهی بین مصرف بیشتر پروتئین گیاهی و کاهش بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، [سرطان](#)، دیابت همچنین کاهش سلامت شناختی و روانی یافتند.

زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف کردند، ۴۶ درصد بیشتر احتمال داشت که سلامت آنان در سال‌های آخر زندگی حفظ شود. از سوی دیگر، مصرف بیشتر پروتئین حیوانی با کاهش ۶ درصدی احتمال پیری سالم همراه بود.

در حالی که پروتئین حیوانی به‌طور متوسط با محدودیت‌های فیزیکی کمتر در سنین بالا مرتبط بود، پروتئین گیاهی همبستگی قوی‌تر و ثابت‌تری را در همه مدل‌ها، به ویژه با سلامت روان نشان داد.

آندرس آردیسون کورات، سرپرست تحقیق گفت: مصرف پروتئین در میانسالی با ارتقای سلامتی در سال‌های بعد مرتبط بود. همچنین منبع پروتئین مهم است. به نظر می‌رسد دریافت بیشتر پروتئین از منابع گیاهی در دوران میانسالی، به علاوه مقدار کمی پروتئین حیوانی، برای سلامتی و بقا در سنین بالاتر مفید است.

افزایش مصرف پروتئین حیوانی با سطوح بالاتر نشانگرهای مرتبط با بیماری و افزایش فاکتور رشد شبه انسولین مرتبط بود که با سرطان‌های مختلف مرتبط است.

آردیسون کورات می‌گوید افرادی که مقادیر بیشتری پروتئین حیوانی مصرف می‌کردند، بیشتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شدند و نتوانستند عملکرد فیزیکی بهبود یافته‌ای که ما معمولاً با خوردن

پروتئین مرتبط می‌دانیم را به دست آورند. جالب توجه است که پروتئین لبنیات از منابعی مانند شیر، پنیر، پنیر پیتزا، ماست و بستنی، هیچ ارتباط معنی‌داری با وضعیت سلامت بهتر در بزرگسالی نشان نداد.

نتایج پژوهش کنونی نشان می‌دهد که مزایای پروتئین گیاهی ممکن است فراتر از خود پروتئین باشد. غذاهای گیاهی معمولاً دارای نسبت‌های بالاتری از فیبر رژیمی، ریز مغذی‌ها و پلی فنول‌ها هستند که در غذاهای حیوانی یافت نمی‌شوند.

این یافته‌ها نشان داد زنان باید مصرف بیشتر پروتئین خود از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها را در نظر داشته باشند. با این حال، گنجاندن مقداری ماهی و پروتئین حیوانی برای محتوای آهن و ویتامین B۱۲ توصیه می‌شود.

آرديسون کورات در پایان بیان کرد دریافت پروتئین در رژیم غذایی، به ویژه پروتئین گیاهی، در میان‌سالی نقش مهمی در ارتقای پیری سالم و حفظ وضعیت مثبت سلامتی در سنین بالاتر دارد.

نتایج این پژوهش در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است.