بهترین رژیم غذایی برای پیری سالم

21 فروردین 1404

محققان گزارش دادند که یک رژیم غذایی در یک مطالعه ۳۰ ساله که شامل بیش از ۱۰۵۰۰۰ مرد و زن و هشت رژیم غذایی بود، بهترین برنده برای حفظ پیری سالم بود.

محققان می‌گویند افرادی که الگوی غذایی آنها بیشتر به شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI) در میانسالی نزدیک بود، بیشترین احتمال سلامتی را در دهه ۷۰ زندگی خود داشتند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که بالاترین امتیاز AHEI را داشتند، ۸۶ درصد شانس بهتری برای پیری سالم در ۷۰ سالگی داشتند و ۲.۲ برابر بیشتر احتمال داشت در سن ۷۵ سالگی سالم باشند.

به گفته محققان AHEI بر رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، حبوبات و چربی‌های سالم و مصرف مقادیر کم گوشت قرمز و فرآوری شده، نوشیدنی‌های شیرین، سدیم و غلات تصفیه شده متمرکز است.

«مارتا گواش‌ـفره»، دانشیار بهداشت عمومی در دانشگاه کپنهاگ دانمارک و یکی از محققین ارشد دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که الگوهای غذایی غنی از غذاهای گیاهی، با گنجاندن متوسط غذاهای حیوانی سالم، ممکن است پیری سالم را بهبود بخشیده و به شکل‌گیری دستورالعمل‌های رژیم غذایی آینده کمک کند».

محققان AHEI را در سال ۲۰۰۲ به عنوان جایگزینی برای شاخص تغذیه سالم وزارت کشاورزی ایالات متحده ایجاد کردند که میزان پایبندی رژیم غذایی افراد به دستورالعمل‌های غذایی فدرال را اندازه گیری می‌کند.

هر دو شاخص مشابه هستند، اما به گفته محققان AHEI بیشتر به سمت کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن تمایل دارد.

برای مطالعه جدید، محققان پرسشنامه‌های رژیم غذایی را که به طور منظم توسط متخصصان سلامت تکمیل می‌شد، تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم به شرکت‌کنندگان بر اساس پیروی از هشت رژیم غذایی سالم امتیاز دادند: AHEI شاخص مدیترانه‌ای جایگزین، رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون (DASH) مداخله مدیترانه‌ای-DASH برای تأخیر تخریب‌کننده عصبی (MIND) رژیم غذایی گیاهی سالم، رژیم غذایی بهداشتی گیاهی سیاره‌ای، رژیم غذایی کاهش التهاب و شاخص تجربی رژیم غذایی برای هیپرانسولینمی.

به گفته محققان، در طول ۳۰ سال پیگیری، نزدیک به ۹۸۰۰ شرکت کننده- بیش از ۹٪- به شیوه‌ای سالم پیر شدند. آنها زمانی که به سن ۷۰ سالگی رسیدند هیچ بیماری مزمن خاصی نداشتند و سلامت شناختی، جسمی و روانی سالمی داشتند.

محققان دریافتند که پیروی از هر یک از الگوهای رژیم غذایی سالم با پیری سالم از جمله حفظ سلامت شناختی، جسمی و روانی بهتر مرتبط است.

اما AHEI رژیم غذایی سالم پیشرو است. به گفته محققان، این رژیم با تاکید بر غذاهای گیاهی و به حداقل رساندن محصولات حیوانی، سلامت انسان و محیط را در نظر می‌گیرد.

به طور خاص AHEI قوی‌ترین ارتباط را با سلامت جسمی و روانی بهتر در دوران پیری داشت.

نتایج نشان می‌دهد که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده – به ویژه گوشت‌های فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین یا رژیمی – با شانس کمتری برای پیری سالم مرتبط است.

هاروارد در وب سایت خود توصیه می‌کند افرادی که AHEI را دنبال می‌کنند به شیوه زیر غذا بخورند:

- حدود پنج وعده سبزیجات در روز، از جمله سبزیجات برگ سبز که می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت را کاهش دهد. سیب زمینی و سیب زمینی سرخ شده را کنار بگذارید.

- حدود چهار وعده در روز میوه، که می‌تواند از بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها محافظت کند.

- حدود پنج تا شش وعده در روز غلات کامل، که می‌تواند از بیماری قلبی، دیابت و سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.

- یک وعده روزانه آجیل، حبوبات یا توفو، که پروتئین را به رژیم غذایی اضافه می‌کند و ممکن است به محافظت در برابر دیابت و بیماری قلبی کمک کند.

- حداقل یک وعده ماهی در هفته که اسیدهای چرب مفید برای مغز و بدن را تأمین می‌کند.

- استفاده از چربی‌های غیراشباع سالم مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن بادام زمینی یا روغن آفتابگردان در پخت و پز.