زمان صرف صبحانه بر طول عمر اثر می‌گذارد

15 شهریور 1404

نحوه و زمان غذا خوردن ما با افزایش سن تغییر می‌کند، اما اینکه این موضوع چه تأثیری بر سلامت ما دارد، به خوبی درک نشده است. با این حال، تحقیقات جدید نشان داده است که در میانسالی و پس از آن، خوردن یک وعده غذایی خاص در اواخر روز با خطر بالاتر مرگ زودرس مرتبط است.

به گزارش مادران ودختران به نقل از ایسنا، به لطف یکی از موفق‌ترین کمپین‌های بازاریابی قرن بیست و یکم و همچنین تغییر نیروی کار پس از جنگ، نسل‌ها با شنیدن این جمله بزرگ شده‌اند که «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است» و در حالی که داده‌های مربوط به این موضوع هنوز قطعی نیست، بسیاری از تحقیقات تاکنون بر روی کودکان یا بزرگسالان جوان‌تر متمرکز بوده‌اند.

به نقل از نیواطلس، در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه ماساچوست جنرال بریگام توجه خود را به بزرگسالان مسن در سنین میانسالی و پس از آن معطوف کردند تا بهتر درک کنند که آیا برنامه‌های غذایی با مشکلات سلامتی مرتبط با سن مرتبط هستند یا خیر. این گروه جمعیتی تا حد زیادی در بررسی‌های مربوط به علم تغذیه، نادیده گرفته شده‌اند.

دکتر حسن دشتی، نویسنده اصلی این مقاله و متخصص تغذیه و زیست‌شناس در بیمارستان عمومی ماساچوست، می‌گوید: تاکنون، ما درک محدودی در مورد چگونگی تغییر زمان‌بندی وعده‌های غذایی در سنین بالاتر و ارتباط این تغییر با سلامت کلی و طول عمر داشتیم.

محققان داده‌ها از جمله سوابق خونی، ۲۹۴۵ بزرگسال ساکن در جامعه در سنین ۴۲ تا ۹۴ سال را بررسی کردند که هر کدام تا پنج ارزیابی در مورد زمان‌بندی وعده‌های غذایی و سلامت بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۷ داشتند. این ارزیابی‌ها اطلاعات دقیقی در مورد هر فرد، از جمله وضعیت سلامت، رفتارهای سبک زندگی، وزن، کیفیت خواب و زمان صرف شده برای تهیه وعده‌های غذایی جمع‌آوری کرد.

آنچه آنها دریافتند این بود که به دلایل زیادی از ناتوانی جسمی گرفته تا بهداشت دهان و دندان، بزرگسالان مسن‌تر عموما دیرتر صبحانه می‌خوردند، در طول روز دیرتر غذا می‌خوردند و در کل، زمان کمتری برای غذا خوردن صرف می‌کنند.

محققان خاطرنشان کردند: دیر صبحانه خوردن با بیماری‌های جسمی و روانی بیشتر، بیماری‌های چندگانه و افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییر در زمان وعده‌های غذایی ممکن است منعکس‌کننده فرآیندهای اساسی سلامت و پیری در افراد مسن‌تر باشد.

محققان از طریق مدل‌سازی پیچیده‌ای که در مقاله نیچر به تفصیل شرح داده شده است، دریافتند که دیر خوردن صبحانه با افزایش خطر مرگ در طول ارزیابی‌های مرتبط بوده است. افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ویژگی‌های مرتبط با «شب‌بیداری» بودند، تمایل به خوردن وعده‌های غذایی در زمان‌های دیرتر نیز داشتند و از نظر آماری، هیچ مشکل سلامتی قابل توجهی با تغییرات در زمان صرف ناهار و شام مرتبط نبود.

این یافته‌ها ارتباطی بین صرف دیرهنگام صبحانه و افزایش خطر مرگ برقرار می‌کنند که می‌تواند به عنوان یک نشانگر سلامت در بزرگسالان مسن برای مداخله و درمان زودهنگام عمل کند.

دشتی می‌گوید: تحقیقات ما نشان می‌دهد که تغییرات در زمان غذا خوردن سالمندان، به ویژه زمان صرف صبحانه می‌تواند به عنوان یک نشانگر قابل کنترل آسان از وضعیت کلی سلامت آنها باشد. بیماران و پزشکان می‌توانند از تغییرات در برنامه غذایی به عنوان یک علامت هشدار اولیه برای بررسی مشکلات اساسی سلامت جسمی و روانی استفاده کنند.

او افزود: همچنین، تشویق سالمندان به داشتن برنامه‌های غذایی منظم می‌تواند بخشی از استراتژی‌های

گسترده‌تر برای ارتقای پیری سالم و طول عمر باشد.

مانند هر مطالعه‌ای از این نوع، محدودیت‌های زیادی وجود دارد. محققان به تنوع روزانه، حذف وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها در طول روز نگاه نکردند و همچنین بر آنچه در طول صبحانه، ناهار و شام مصرف می‌شد، تمرکز نکردند. در حالی که مدل‌های این مطالعه چندین عامل مخدوش‌کننده به عنوان مثال سیگار کشیدن را در نظر گرفته بودند، نشانگرهای دیگری مانند فعالیت بدنی را در نظر نگرفتند و بسیاری از داده‌های مربوط به زمان صرف غذا به گزارش‌های شخصی متکی بودند که با عدم دقت‌های خاص خود همراه است.