

شام خوردن در این ساعت عمر را زیاد می‌کند

4 اردیبهشت 1401

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن شام در ساعت ۷ عصر ممکن است کمک کند عمری طولانی‌تر داشته باشید.

همانطور که پیش‌تر می‌دانستید عوامل مرتبط با [سبک زندگی](#) مانند میزان ورزش روزانه و همچنین مدت خواب شبانه بر سلامت شما تاثیر می‌گذارند و حتی ممکن است بر طول عمر شما تاثیرگذار باشند.

بر اساس مطالعه‌ای تازه که نتیجه آن در مجله *Frontiers in Nutrition* منتشر شده اکنون شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند کسانی که شام را زودتر صرف می‌کنند ممکن است برای مدت زمانی طولانی‌تر زندگی کنند.

این پژوهش بر روی جمعیت لاکوئلا استانی در منطقه آبروزو در ایتالیا صورت گرفته است. این منطقه دارای جمعیت بالایی از افراد مسن (بین ۹۰ تا ۹۹ ساله) و افراد ۱۰۰ ساله است. در این پژوهش ۶۸ فرد ۹۰ ساله تا صد ساله مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پژوهشگران دریافتند که آنان زودتر از سایرین معمولاً در حدود ساعت ۷:۱۵ عصر هر شب شام خورده‌اند.

پس از کاوش در یافته‌های پژوهشگران آنان همچنین خاطرنشان کردند که این گروه از رژیم غذایی حاوی کالری فشرده‌ای پیروی می‌کردند (آنان از زمان شام تا ناهار روز بعد به مدت ۱۷.۵ ساعت کالری کمی دریافت می‌کردند).

به طور کلی پاسخ دهندگان در نظرسنجی مقادیر زیادی غلات، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات مصرف می‌کردند. در مقابل، آنان مقادیر کم گوشت، گوشت فرآوری شده و تخم مرغ و مقدار کمی شیرینی مصرف می‌کردند. آن‌ها همچنین فعالیت بدنی خود را با کار در زمین‌هایشان ادامه داده بودند.

پژوهشگران این بررسی افزوده‌اند: «نتایج ما اهمیت کاهش روزانه محدودیت کالری، ممانعت از [استرس](#) پس از غذای شبانه و بهینه‌سازی پاسخ متابولیک مرتبط با مصرف زیاد غذاهای گیاهی و فعالیت بدنی برای طول عمر صد ساله‌های آبروزو را تایید می‌کند.»

* دنیای اقتصاد/ یاهونی