

کاهش مرگ زودرس در زنان با این رژیم غذایی

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر مرگ زودرس در زنان را کاهش می‌دهد.

دکتر «سامیا مورا»، نویسنده ارشد این مطالعه از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون، گفت: «برای زنانی که می‌خواهند طولانی‌تر زندگی کنند، مطالعه ما می‌گوید مراقب رژیم غذایی خود باشید!»

وی در ادامه افزود: «خبر خوب این است که پیروی از یک الگوی غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند منجر به کاهش حدود یک چهارم خطر مرگ طی بیش از ۲۵ سال شود.»

رژیم مدیترانه‌ای مدت‌هاست در فهرست سالم‌ترین رژیم‌های غذایی متخصصان تغذیه قرار گرفته است.

این رژیم غذایی، به شدت به گیاهان (آجیل، دانه‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات) متکی است و منبع اصلی چربی آن روغن زیتون است.

افرادی که از این رژیم غذایی پیروی می‌کنند مقادیر متوسطی از ماهی، مرغ، لبنیات، و تخم مرغ می‌خورند و از مصرف گوشت قرمز، غذاهای شیرین و غذاهای فرآوری شده اجتناب می‌کنند.

مطالعه جدید نتایج سلامتی بیش از ۲۵ سال را در میان گروهی متشکل از بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه سلامت زنان پیگیری کرد.

همه زنان در این مطالعه در هنگام ثبت نام سالم بودند.

علاوه بر اینکه خطر مرگ در دوره مطالعه برای زنانی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند تقریباً یک چهارم کاهش یافت، این مطالعه همچنین کاهش مرگ و میر مرتبط با بیماری قلبی یا سرطان را نشان داد.

تیم تحقیق دریافت که در مقایسه با زنانی که از این رژیم غذایی پیروی نکرده بودند، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در زنانی که بیشتر از همه از رژیم مدیترانه‌ای پیروی داشتند، ۱۷ درصد و احتمال

ابتلاء به سرطان کشنده ۲۰ درصد کمتر بود.

محققان به بررسی فاکتورهای متابولیک و سایر مسائلی که ممکن است باعث ایجاد این اثر شوند، پرداختند.

به گفته نویسندگان، تغییرات سالم در بیومارکرهای متابولیسم، التهاب، مقاومت به انسولین و موارد دیگر همگی در میان زنانی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را اتخاذ کرده بودند، مشاهده شد.