

أفضل نظام غذائي لحياة خالية من الأمراض المزمنة

19 أبريل، 2025



أظهرت دراسة جديدة أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة النباتية قد يزيد من احتمال الوصول إلى سنّ الـ 70 من دون المعاناة من أمراض الشيخوخة المزمنة.

نُشرت الدراسة في مجلة Nature Medicine، بعد مراقبة التفضيلات الغذائية للبالغين في منتصف العمر من حيث صلتها بالشيخوخة الصحية، وأظهرت النتائج أن الحفاظ على نظام غذائي صحي غني بالأطعمة النباتية، مع تناول منخفض إلى معتدل للأطعمة الصحية الحيوانية وانخفاض تناول الأطعمة فائقة المعالجة قد يزيد من احتمال بلوغ سنّ الـ 70 والتمتع بنوعية حياة جيدة مع التقدم بالعمر.

واستخدم الباحثون بيانات من دراسة صحة الممرضات ومتابعة المهنيين الصحيين لفحص الوجبات الغذائية في منتصف العمر لأكثر من 105 آلاف بالغ، وقد شارك المشاركون في الدراسة بانتظام في الاستبيانات الغذائية من سنّ 39 إلى الـ 69.

وركّزت الدراسة على ثمانية أنماط غذائية تتمحور حول تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والدهون غير المشبعة

والمكسّرات والبقوليات، وتضمنت بعض الوجبات الغذائية أيضاً كمية منخفضة إلى معتدلة من البروتينات الحيوانية، مثل الأسماك والدواجن، وبعض منتجات الألبان.

وقدّم الباحثون تناول المشاركين للأطعمة فائقة المعالجة، وتبين أن ما يزيد قليلاً عن 9٪ من المشاركين في الدراسة، 9771 على وجه الدقة... كبار السن بشكل صحي، كان النظام الغذائي الصحي غنياً بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسّرات والبقوليات والدهون الصحية، وكان منخفضاً من حيث اللحوم الحمراء والمعالجة والمشروبات المحلاة بالسكر والصوديوم والحبوب المكررة.

كما ارتبط تناول كميات أكبر من الأطعمة فائقة المعالجة، مثل اللحوم المصنّعة والمشروبات السكرية، بانخفاض احتمال الشيخوخة الصحية.

وأكد الباحثون أن النظام الذي يحتوي على 20 إلى 30 نوعاً مختلفاً من النباتات كل أسبوع يحمي، لذا فهم ينصحون الجميع ببدء التغيير وبتناول الأطعمة، مثل الشوفان والأرز وزبدة الجوز والفواكه والخضروات المفضّلة لديهم، ثم دمج النباتات الأخرى التي لا يأكلونها بانتظام، مثل العدس أو البذور.