

حفنة زبيب قد تطيل حياتك.. دراسة تكشف سر الإفطار المثالي

29 أبريل، 2025



كشفت دراسة علمية حديثة أن إضافة الزبيب أو أي نوع من الفواكه المجففة إلى الحبوب الصباحية لا تمنح فقط طعاماً لذيذاً .

في خطوة قد تغير نظرة الكثيرين إلى وجبة الإفطار، كشفت دراسة علمية حديثة أن إضافة الزبيب أو أي نوع من الفواكه المجففة إلى الحبوب الصباحية لا تمنح فقط طعاماً لذيذاً ، بل قد تسهم بشكل فعال في إطالة العمر وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

ووفقاً للدراسة التي نشرتها دورية "نيوتريشن جورنال" وأجراها باحثون من جامعة العلوم والتكنولوجيا في آنهوي بالصين، فإن تناول الفواكه المجففة مع وجبة الإفطار ارتبط بانخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 18%، وبالسرطان بنسبة 11%. وشملت الدراسة أكثر من 186 ألف شخص من بريطانيا، تمت متابعة أنماطهم الغذائية وصحتهم العامة على مدار سنوات.

وأشار الباحثون إلى أن تناول وجبات إفطار صحية مثل الشوفان، الموسلي، أو رقائق النخالة ساعد أيضاً على تقليل خطر الوفاة المبكرة بنسبة تتراوح بين 10 إلى 15%.

لكن المفاجأة الكبرى جاءت من الجانب الآخر من الدراسة، إذ تبين أن الأشخاص الذين يبدؤون يومهم بتناول الحبوب الغنية بالسكر كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 40%، وهو ما يسايط الضوء على التأثير السلبي الكبير للسكريات المضافة في النظام الغذائي اليومي.

فوائد الفواكه المجففة

تتميّز الفواكه المجففة مثل الزبيب، التمر، المشمش المجفف، والتين، بأنها غنية بالعناصر الغذائية المركزة نتيجة لعملية التجفيف التي تُبقي على الفيتامينات والمعادن وتزيد من تركيز الألياف. وتعتبر هذه الأطعمة أيضاً مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة، وهي مركبات تحارب الالتهابات وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

وأوضح الباحثون أن هذه الخصائص تجعل الفواكه المجففة خياراً ذكياً عند إضافتها إلى وجبة الإفطار، خاصة إذا اقترنت بحبوب كاملة خالية من السكر المضاف.

تحذير من الحبوب السكرية

من جانب آخر، دقت الدراسة ناقوس الخطر بشأن الحبوب التجارية الغنية بالسكر، والتي يستهلكها الكثيرون يومياً دون إدراك لمخاطرها الصحية. وأكد الباحثون أن هذه الأنواع من الحبوب لا توفر الفائدة الغذائية المرجوة، بل على العكس، ترفع مستويات السكر في الدم وتزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

ودعا الفريق البحثي المستهلكين إلى إعادة النظر في خياراتهم الغذائية عند الإفطار، والاعتماد على مكونات طبيعية مثل الشوفان والفواكه المجففة والمكسرات، لما لها من تأثير إيجابي على الصحة العامة والعمر المديد.