

الأطعمة غير الصحية تبطل فوائد حمية المتوسط



أظهر باحثون في المركز الطبي بجامعة راش نقض فوائد النظام الغذائي لشعوب دول حوض البحر الأبيض المتوسط لدى من يتناولون بجانبه الأطعمة غير الصحية بصورة متكررة. نُشرت تلك النتائج بمجلة «الزهايمر والخرف». إن اتباع نظام غذائي صحي، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، له تأثير إيجابي في الصحة ولكن لا يُعرف الكثير عن آثار تضمين الأطعمة غير الصحية في نظام غذائي صحي بخلاف ذلك. شملت الدراسة القائمة على الملاحظة 5.001 من كبار السن فوق سن 65 عاماً تم إجراؤه من 1993 إلى 2012. خضع المشاركون لتقييم مهارات معالجة المعلومات الأساسية والذاكرة، وقاموا بملاء استبيان حول معدل تكرار استهلاكهم لـ 144 مادة غذائية.

تبين من تحليل النتائج أن الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية من النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، مقارنة بأولئك الذين حصلوا على أدنى درجة، كانوا أصغر في العمر من الناحية الإدراكية بما يعادل 5.8 عام.

