

# الخلية

منوعات, محطات

6 أغسطس 2022 20:01 مساءً

أغذية تطول وتقصر العمر





كشفت دراسة أن النظام الغذائي غير الصحي يؤثر بشكل كبير في الصحة العامة، ويمكن أن يتسبب في أمراض خطيرة، بينها ما قد يؤثر في العمر الافتراضي للفرد. وحسب الخبراء في جامعة ميشيغان الأمريكية بحساب العبء الصحي للأطعمة المختلفة، ليصبحوا أول من وضع نتائج ملموسة على الوجبات الخفيفة المفضلة للكثير منا

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة «التلجراف» البريطانية. لكن كل قطعة نقانق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة

وفي الوقت نفسه، فإن شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي تمنح الشخص أكثر من نصف ساعة إضافية في العمر

العمر المتوقع الصحي – طول الفترة الزمنية تستند إلى متوسط «Nature Food» والدراسة، التي نُشرت في مجلة التي يتمتع فيها الشخص بنوعية حياة جيدة وخالية من الأمراض. وقام الباحثون بحساب التأثير المباشر لنحو 6000 من الوجبات والأطعمة الخفيفة والمشروبات المختلفة

وأظهروا أنه إذا قام شخص ما يأكل لحوم البقر واللحوم المصنعة باستبدال 10% فقط من سعراته الحرارية بأغذية نباتية، فيمكنه الحصول على 48 دقيقة إضافية من العمر المفترض في اليوم

:ووفقاً لصحيفة «التلجراف» البريطانية، شملت أسوأ الأطعمة

الهوت دوج: -36 دقيقة –

برغر الجبنة: -8.8 دقيقة –

المشروبات الغازية: -12.4 دقيقة –

الوجبات الخفيفة المعبأة والخبز: - انخفاضات مختلفة في العمر الافتراضي -

:ويمكن مبادلة هذه الأطعمة الضارة بالأمثلة التالية

ساندويش زبدة الفول السوداني والمربى: +33.1 دقيقة -

سمك السلمون المشوي: +13.5 دقيقة -

الموز: +13.5 دقيقة -

الطماطم: +3.8 دقيقة -

الأفوكادو: +1.5 دقيقة -

وقال مؤلف الدراسة البروفيسور أوليفيه جوليت: «تُظهر النتائج التي توصلنا إليها أن البدائل الصغيرة المستهدفة توفر استراتيجية مجدية وقوية لتحقيق فوائد صحية وبيئية كبيرة دون الحاجة إلى تحولات جذرية في النظام الغذائي. ويأخذ مؤشر التغذية الصحية في الحسبان جميع جوانب دورة حياة المنتج، بما في ذلك كيفية إنتاجه ومعالجته واستهلاكه». والتخلص منه، بالإضافة إلى مدى كون الطعام مفيداً أو ضاراً من حيث السعرات الحرارية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024