

مصرف گردو زنان را از عوارض پیری دور نگه می دارد

مطالعه اخیر محققان آمریکایی نشان می دهد گنجاندن گردو در رژیم غذایی می تواند به دوری از عوارض پیری کمک کند.

به گزارش جام جم آنلاین ، محققان بیمارستان بریگام بوستون آمریکا توصیه می کنند مصرف ۱-۲ وعده گردو در هفته با کاهش ریسک ابتلا به مشکلات عملکرد فیزیکی که در طول فرایند پیری برای زنان روی می دهد همراه است.

این محققان تاکید دارند که کیفیت کلی رژیم غذایی، بیش از مصرف یک نوع خاص ماده غذایی، بر کاهش بروز نواقص عملکرد فیزیکی تاثیر دارد.

ویژگی های کیفیت غذایی که بیشترین ارتباط را با کاهش بروز مشکلات و نواقص فیزیکی دارد شامل مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، مصرف کمتر نوشیدنی های شیرین قندی، چربی ترانس، و سدیم است. از بین مولفه های غذایی، قوی ترین رابطه مربوط به افزایش مصرف پرتقال، آب پرتقال، سیب، گلابی، کاهو و گردو است.

فرانسیس گروشتاین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: پیام ساده این مطالعه این است که پیروی از رژیم غذایی کاملا سالم، از جمله مصرف مواد خوراکی مشخصی نظیر گردو و سایر غذاهای کامل، به زنان کمک می کند تا توانایی انجام کارهای روزمره خود را در دوران پیری داشته باشند.

محققان در این مطالعه، داده های مربوط به ۵۴,۷۶۲ زن را که به مدت بیش از ۳۰ سال تحت نظر بودند مورد بررسی قرار دادند. بین سال های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۸، از این زنان سوالاتی در مورد عملکرد فیزیکی شان، از جمله توانایی شان در انجام فعالیت های ابتدایی روزمره، پرسیده شد.

نتایج این مطالعه، شواهد بزرگی از بسیاری از فواید رژیم غذایی سالم برای زنان را نشان داد.

منبع: مهر