

علماء يحددون أطعمة تقى من «الشيخوخة» المبكرة



الاثنين 13 نوفمبر 2017 01:11 م

وجد علماء من جامعة "فرنسيس كريك" اللندنية، أن تناول الأطعمة المنخفضة البروتين منذ الطفولة المبكرة يمكن أن يساهم إلى حد كبير في الوقاية من الشيخوخة المبكرة

واستند العلماء في أبحاثهم على دراسة أجروها على ذبابة الفاكهة، لتحديد الأمراض الجينية التي تعاني منها والتي تشابه لتلك الموجودة لدى الإنسان

ولاحظ العلماء أن الذبابة تستهلك كميات قليلة جداً من البروتينات، الأمر الذي يطيل من عمرها -تجنّب الشيخوخة المبكرة-، بحسب ما نشر موقع "فوسو أوج".

وخلص العلماء إلى أن التأثير يعود إلى الدهون التي يفرزها الجلد نتيجة للمواد الغنية بالبروتينات، حيث يعمل الجلد على حمايته وترطيبه، ولكن في حال كانت الأغذية غنية بالبروتينات، فإن الدهون تصبح أكثر سماكة وتسرع من الشيخوخة

أما المواد التي تحتوي على كميات قليلة من البروتينات، فهي الزبدة وجزء كبير من الخضار والفواكه، بالإضافة للتوت والفطر، والفطر الأبيض الذي ينتج مواد مضادة للأكسدة؛ مما يبطئ الشيخوخة