

دراسة: الدهون النباتية يمكن أن تمدد من فترة حياتك



الثلاثاء 27 مارس 2018 09:03 م

كشفت دراسة حديثة أن النظام الغذائي الذي يبذل الدهون الموجودة في اللحم مع الدهون النباتية الموجودة في النباتات قد يقلل من فرص الناس في الموت المبكر بنسبة تتراوح من 24 إلى 26 في المائة □

ووجدت الدراسة من جامعة هارفارد أن الدهون النباتية، مثل تلك الموجودة في الأفوكادو وزيت الزيتون، تقلل إلى حد كبير من خطر وفاة الشخص قبل أوانه □

وعلى نطاق أوسع فإن اتباع نظام غذائي أكثر ثراءً في الدهون النباتية غير المشبعة الأحادية يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 16% مقارنة بالأنظمة الغذائية التي تفتقر إليها هذه المغذيات □

وتوضح الدراسة أن الدهون التي قد يأكلها الناس قد تحدث فرقا كبيرا في أعمارهم، وجمع الباحثون معلومات من 93000 رجل وامرأة عن طريق تحليل معلومات دراسات سابقة ما بين فترة 1990 إلى 2012.

ولعلنا نشير هنا إلى أن الدهون الحيوانية هي التي توجد في اللحوم الحمراء والأسماك والبيض والألبان كاملة الدسم، أما الدهون النباتية فتتواجد في الأفوكادو والمكسرات وزبدة الفول السوداني وزيت الزيتون وزيت السمسم □

ومع ذلك يشير الباحثون إلى أنه في حين أن النتائج أظهرت بشكل عام أن النظام الغذائي النباتي يساعد على زيادة فترة العمر، فإن الدراسة لا تقارن بشكل مباشر العناصر الغذائية الموجودة في الدهون النباتية مقابل العناصر الغذائية الموجودة في الدهون الحيوانية □