

## دراسة تكشف عن أطعمة غذائية تساعد النساء على البقاء بصحة جيدة



كشفت دراسة أن "الأطعمة الغذائية الغنية بالبروتين النباتي، مثل الفول والمكسرات قد تساعد النساء على البقاء بصحة جيدة مع تقدمهن في السن".

ووجدت الدراسة الجديدة أن "النساء اللاتي يتناولن المزيد من البروتين النباتي، أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة ويتمتعن بصحة أفضل بشكل عام في وقت لاحق من الحياة".

ويقول الباحثون إنهم "لاحظوا انخفاضاً ملحوظاً في أمراض القلب والسرطان والسكري وتدهور الصحة المعرفية والعقلية، لدى النساء اللاتي أدرجن المزيد من البروتين في وجباتهن الغذائية من مصادر مثل الفواكه والخضروات والخبز والفاصوليا والبقوليات والمعكرونة".

ووفقاً للنتائج، فإن "النساء اللاتي يتناولن كميات أكبر من البروتين الحيواني يميلن إلى الإصابة بأمراض مزمنة أكثر".

وقال أندريس أريسون كورات، العالم في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية للشيخوخة (HNRCA) في جامعة تافتس بالولايات المتحدة الأمريكية، والمعد الرئيسي للدراسة: "إن استهلاك البروتين في منتصف العمر مرتبط بتعزيز الصحة الجيدة في مرحلة البلوغ المتقدمة. وجدنا أيضا أن مصدر البروتين مهم، ويبدو أن الحصول على غالبية البروتين من المصادر النباتية في منتصف العمر، بالإضافة إلى كمية صغيرة من البروتين الحيواني، يؤدي إلى صحة جيدة".

ويشير الباحثون إلى أن "النتائج تدعم التوصية بأن تتناول النساء معظم البروتين في شكل فواكه وخضروات ومكسرات وبذور، على الرغم من أنه يجب عليهن أيضا تناول بعض الأسماك والبروتين الحيواني لمحتواها من الحديد وفيتامين B12".

ووجدت الدراسة أن البروتين النباتي يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العقلية السليمة في وقت لاحق من الحياة، وبالنسبة لأمراض القلب على وجه الخصوص، فإن تناول المزيد من البروتين النباتي أدى إلى انخفاض مستويات الكوليسترول السيئ وضغط الدم وحساسية الأنسولين.

وتشير النتائج، التي نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، أيضا إلى أن "بروتين الألبان وحده (الحليب والجبن واللبن) لم يكن مرتبطا بشكل كبير بتحسين الحالة الصحية في مرحلة البلوغ المتقدمة".