عنصر غذائي ياباني قد يرتبط بانخفاض خطر الموت المبكر!

وبينما لا يوجد تفسير واحد، يُعتقد أن النظام الغذائي يلعب دورا بارزا. ويقوّي البحث المنشور في المجلة الطبية البريطانية (BMJ) هذه العلاقة.

ووجدت الدراسة أن تناول كميات أكبر من منتجات الصويا المخمرة، مثل ميسو وناتو - العناصر الأساسية في النظام الغذائي الياباني - يرتبط بانخفاض خطر الوفاة.

وفي البلدان الآسيوية، وخاصة اليابان، يتم استهلاك عدة أنواع من منتجات الصويا على نطاق واسع، مثل ناتو (فول الصويا المخمر مع Bacillus subtilis)، وميسو (فول الصويا المخمر مع Aspergillus oryzae)، وتوفو (الصويا فول خثارة).

ولم يثبت الباحثون حتى الآن وجود صلة بين منتجات الصويا، وخاصة منتجات الصويا المخمرة، والآثار الصحية المحددة.

وشرع فريق من الباحثين في اليابان بالتحقيق في العلاقة بين عدة أنواع من منتجات الصويا والوفاة من أي سبب، مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية الكلية وأمراض الجهاز التنفسي.

واستند الباحثون في النتائج التي توصلوا إليها إلى 42750 رجلا و50165 امرأة، تتراوح أعمارهم بين 45 و74 عاما، كانوا يشاركون في دراسة أجريت في 11 من مناطق مراكز الصحة العامة في اليابان.

ووجد الباحثون أن تناول كميات أكبر من فول الصويا المخمر (ناتو وميسو) ارتبط بانخفاض ملحوظ (10%) من مخاطر جميع أسباب الوفيات، ولكن إجمالي تناول منتجات الصويا لم يكن مرتبطا بجميع أسباب الوفيات.

وكان الرجال والنساء الذين تناولوا "ناتو"، أقل عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية من غيرهم، ولكن لم يكن هناك ارتباط بين تناول فول الصويا والوفيات المرتبطة بالسرطان.

واستمرت هذه النتائج حتى بعد إجراء مزيد من التعديلات على تناول الخضار، والتي كانت أعلى بين أولئك الذين يستهلكون كميات أكبر من فول الصويا.

وأشار الباحثون إلى أن منتجات الصويا المخمرة غنية بالألياف والبوتاسيوم والمكونات النشطة بيولوجيا أكثر من نظيراتها غير المخمرة، ما قد يساعد في تفسير ارتباطاتها.

ومع ذلك، فهذه دراسة قائمة على الملاحظة، لذا لا يمكن تحديد السبب، ولا يمكن للباحثين استبعاد احتمال أن تكون بعض المخاطر الملحوظة ناتجة عن عوامل أخرى غير قابلة للقياس.

وخلصوا إلى: "في هذه الدراسة الاستطلاعية الكبيرة التي أجريت في اليابان مع ارتفاع معدل استهلاك فول الصويا، لم يُعثر على ارتباط كبير بين تناول إجمالي منتجات الصويا وجميع أسباب الوفاة. وفي المقابل، ارتبط تناول كميات أكبر من منتجات الصويا المخمرة (الناتو والميسو) بانخفاض خطر الوفاة".

وتشير الأدلة المتزايدة إلى أن منتجات الصويا المخمرة مرتبطة بفوائد صحية، كما كتب باحثون في مقال افتتاحي مرتبط.

وخلصوا إلى أن المزيد من الدراسات لا تزال مطلوبة، "لتحسين فهمنا للتأثيرات الصحية لفول الصويا المخمر، وربما للإبلاغ عن تطوير منتجات أكثر صحة واستساغة. ويجب أن تكون هذه الجهود تعاونية، بما في ذلك ليس فقط الباحثين، ولكن أيضا صانعي السياسات وصناعة الأغذية".

ما الذي يتضمنه النظام الغذائي الياباني النموذجي؟

يتميز النظام الغذائي الياباني النموذجي بالأغذية النباتية والأسماك بالإضافة إلى النظام الغذائي الغربي المتواضع، مثل اللحوم والحليب ومنتجات الألبان التي قد ترتبط بطول العمر في اليابان.

المصدر: إكسبريس