

ودع اللحوم ومرحبا بالحياة الطويلة: اكتشاف علمي يغير قواعد التغذية



توصلت دراسة أسترالية إلى أن: "الدول التي تتزايد فيها معدلات تناول البروتينات من مصادر نباتية مثل البقوليات والخضروات وفول الصويا بدلا من البروتينات من مصادر حيوانية تتميز بارتفاع متوسط العمر المتوقع لسكانها".

وخلال الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "نيتشر كومينيكيشن" قام فريق بحثي من جامعة سيدني الأسترالية بتحليل طبيعة الوجبات الغذائية وبيانات سكانية تخص "101" دولة خلال الفترة ما بين 1961 حتى 2018، مع مراعاة عوامل مثل تعداد السكان والمستوى الاقتصادي لكل دولة.

وكانت الدراسة تهدف إلى تحديد نوعية البروتينات التي تقترن بطول متوسط العمر المتوقع.

وقالت رئيس فريق الدراسة كاثلين أندروز: "لقد أسفرت الدراسة عن نتائج متباينة بشكل نوعية البروتين التي تقترن بارتفاع متوسطات الأعمار، حسب الشرائح العمرية المختلفة للسكان".

وأوضحت في تصريحات للموقع الإلكتروني أن: "ميدكال إكسبريس المتخصص في الأبحاث الطبية بالنسبة إلى من تقل أعمارهم عن خمس سنوات، فإن تناول البروتينات من مصادر حيوانية مثل اللحوم والبيض والألبان يقلل معدلات الوفاة، وعلى العكس، تبين أن البروتينات المشتقة من مصادر نباتية تساعد في إطالة العمر لدى البالغين".

وبشكل عام، ذكر الباحثون أن، البروتينات المشتقة من مصادر حيوانية، ولاسيما اللحوم المصنعة، عادة ما ترتبط بسلسلة من الأمراض المزمنة مثل مشكلات القلب والشرايين والنوع الثاني من السكري وبعض أنواع السرطان، في حين أن البروتينات المشتقة من مصادر نباتية مثل الخضروات والمكسرات والحبوب تؤدي إلى تقليل الإصابة بالأمراض المزمنة واحتمالات الوفاة المبكرة.

وترتبط الأنظمة الغذائية الغنيّة بالبروتين النباتي بالعديد من الفوائد الصحيّة، ولكنّ الدلائل العلميّة عليها ليست بنفس درجة القوة، وتبيّن النقاط الآتية مجموعةً من الفوائد المحتملة لتناول البروتين النباتي:

تمتلك دلائل علمية قوية احتمالية تقليل خطر الإصابة بالسكري، إذ أشارت مراجعةٌ لمجموعةٍ كبيرةٍ من الدراسات نُشرت عام 2017 في مجلة أمراض القلب والشيخوخة إلى أنّ الأنظمة الغذائية النباتيّة تؤثر بشكلٍ إيجابيٍّ في مرض السكري من النوع الثاني، وتحدُّ من مضاعفاته على الأوعية الدموية؛ حيث أنّ استهلاك فواكه وخضروات معينة، كالخضروات الجذرية، والخضروات الورقية الخضراء، والتوت، والعنب، والتفاح يرتبط بانخفاض مُعدّلات الإصابة بمرض السكري، كما ثبت أنّ البقوليات تُحسّن حالة مقاومة الجسم للأنسولين، وتُقلّل خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائيّ، بالإضافة إلى أنّ استهلاك المكسرات والألياف يرتبط بتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وجدير بالذكر أنّ: "تغيير نوعٍ ومصدرِ الكربوهيدرات المُكررة عوضاً عن غير المكررة، والدهون الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة عوضاً عن الدهون المشبعة والمتحولة، والبروتين النباتيّ عوضاً عن الحيوانيّ" يلعب دوراً رئيسياً في تقليل خطر الإصابة وتطور مرض السكري من النوع الثاني؛ لذا فإنّ تغيير نوع البروتينات وحده غير كافٍ، بل إنّ نوع الكربوهيدرات والدهون، والنمط الغذائيّ بشكل عام يلعب دوراً مهماً في تقليل خطر الإصابة بالسكري".