دراسة حديثة: تناول الجبن قد يطيل عمر الانسان لفترة أطول



وجدت دراسة أن "الصحة العقلية هي العامل الأكثر أهمية في طول العمر، وأن الأشخاص السعداء يعيشون لفترة أطول بغض النظر عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي".

ووفقاً لصحيفة "نيويورك بوست" الأميركية، لاحظ الباحثون المشرفون على الدراسة من كلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ، أن هناك أيضاً علاقة قوية باستهلاك الجبن.

والدراسة التي أجريت على "2.3" مليون شخص، استخدمت 33 عاملاً لمعرفة العلاقة بين الصحة العقلية بالشيخوخة الجسدية، وجد الباحثون أنه على الرغم من أن الجبن لم يكن مسؤولاً بشكل مباشر عن طول العمر، فإن تناول كميات أكبر من الجبن والفاكهة كان عاملاً بارزاً في تحقيق درجات عالية من الرفاهية.

وكانت السلوكيات التي أدت إلى الشيخوخة هي الإفراط في مشاهدة التلفزيون والتدخين واستخدام الأدوية.

ووجد الباحثون أن "الأشخاص الذين يتمتعون بصحة عقلية أفضل يميلون إلى أن يكونوا أكثر صحة مع تقدمهم في السن".

وبحسب الدراسة، لم تكن منتجات الألبان التي تتحدى الشيخوخة هي المفاجأة الوحيدة، حيث وجدت الدراسة أن الأغنياء لا يعيشون بالضرورة حياة أطول أو أفضل، في حين أن الوضع الاجتماعي والاقتصادي يؤثر على إمكانية الحصول على الغذاء والرعاية الصحية، وكذلك معدلات الإجهاد المرتبط بالعمل، فإن طول العمر لا يتحدد بشكل مطلق بالثروة.

وقال البروفسور تيان جي وانغ، المشرف على الدراسة، إن "نتائجنا تؤكد أهمية إعطاء الأولوية للرفاهية العقلية في السياسات الصحية الموجهة نحو مكافحة الشيخوخة"، ونصح بتقييد مشاهدة التلفزيون، وتجنب التدخين؛ لمنع الأمراض الشائعة.