خاصة بالنساء... دراسة تكتشف فائدة مذهلة لحمية البحر المتوسط



وجدت دراسة حديثة أن حمية البحر المتوسط الغذائية تقلل من خطر الوفاة بنسبة الربع تقريبا لدى النساء.

ووجدت الدراسة التي أجريت على أكثر من 25 ألف امرأة أميركية سليمة في منتصف العمر بمتوسط أعمار 55 عاما أن اتباع نظام غذائي غني بالأسماك والبقوليات والخضروات والمكسرات والحبوب الكاملة كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 23 بالمئة بحلول نهاية الدراسة التي استمرت 25 عاما.

تم سؤال كل امرأة عن التزامها بالنظام الغذائي سنويا، وأولئك الذين التزموا به خلال فترة 25 عاما تلك تمتعوا بانخفاض خطر الوفاة بجميع الأسباب.

لقد ثبت أن النظام الغذائي المتوسطي، الذي توج كأفضل نظام غذائي لمدة 7 سنوات متتالية، يقلل من الالتهابات في الجسم، ويحسن تنظيم الجسم للأنسولين، ويتحكم في الوزن، وكل هذا يحمي من أمراض القلب والخرف والسكري.

النظام الغذائي شائع في اليونان وإيطاليا وإسبانيا، وهي البلدان التي تطل على البحر المتوسط.

في بداية الدراسة، قامت النساء بملء استبيانات صحية حول عاداتهن الغذائية وصحتهن وطولهن ووزنهن لحساب مؤشر كتلة الجسم، كما تم تقييم ضغط الدم لديهن.

قامت المشاركات بملء استبيانات صحية كل 6 أشهر خلال السنة الأولى وسنوياً بعد ذلك.

على مدى حوالي 25 عامًا، أحصى الباحثون 3879 حالة وفاة، بما في ذلك 935 حالة وفاة بسبب أمراض القلب و1531 حالة وفاة بسبب السرطان.

كانت النساء اللاتي حصلن على درجات التزام عالية بلغت ستة أو أكثر أقل عرضة للوفاة من جميع الأسباب بنسبة 23 بالمئة، في حين كانت النساء اللاتي حصلن على درجة أربعة أو خمسة أقل عرضة للوفاة بنسبة 16 بالمئة.