# نظام غذائي للعيش لفترة أطول

أثبتت دراسة طبية أنّ تغييراً صحّياً بسيطاً بنسبة 20 بالمئة، في النظام الغذائي، يقلل مخاطر الوفاة بنسبة تتراوح بين 8 - 17 في المئة!.

تناول المزيد من الفاكهة والخضروات والأسماك، وكميات أقل من اللحوم والمنتجات السكرية والدهنية، لعشرات السنين، أظهر انخفاض معدل الوفيات وأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك في دراسة نُشرت في New England Journal of Medicine. وهي الدراسة الواقع في التي الأولى تبيّن ذلك.

فقد درس الباحثون من جامعة هارفارد في الولايات المتحدة، الصلة ما بين تعديل النظام الغذائي لحوالي 74 ألف شخص بالغ لمدة 12 عاماً، من سنة 1986 إلى 1998 ومخاطر تعرّضهم إلى الوفاة خلال السنوات الاثنتي عشرة التالية، من عام 1998 إلى عام 2010. وطوال مدة الدراسة، عبّأ المشاركون استبيانات حول عاداتهم الغذائية، وكان يتم تقييم حالتهم الصحّية كلّ 4 سنوات.

وحلل الباحثون خلال فترة الدراسة نوعية الأنظمة الغذائية للأشخاص، باستخدام ثلاث طرق تسجيل مختلفة: مؤشر الأكل الصحّي المتبادل لعام 2010، ونقاط النظام الغذائي لحوض المتوسط، ونقاط النظام الغذائي لتخفيض ضغط الدم (داش DASH). وكلّ من هذه الطرق تعيّن نقاطاً محددة للأنواع المختلفة من الأطعمة أو المواد الغذائية. فالأطعمة التي توفر نوعية تغذية أقل، تحصل على نقاط أقل من الأطعمة الصحّية.

تغيير النظام الغذائي لتقليل مخاطر الوفاة:

كشفت نتائج الدراسة أنّ تحسين نوعية الطعام خلال فترة 12 عاماً، يرتبط بانخفاض مخاطر الوفاة خلال الاثني عشر عاماً التالية، بغضّ النظر عن نظام تسجيل النقاط المتبع. وشملت مجموعة الأطعمة التي ساهمت أكثر ما يكون في تحسين نوعية النظام الغذائي، الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والسمك أو الأوميغا3.

كما ثبت أنّ زيادة نسبة 20 في المئة على نوعية النظام الغذائي (والذي يمكن أن يتحقق بترك حصة واحدة من اللحوم الحمراء أو المصنعة، مقابل حصة واحدة يوميّاً من المكسرات أو الخضروات) ترتبط بانخفاض تتراوح نسبته بين 8 - 17 في المئة من الوفيات.

وفي المقابل، فإنّ سوء نوعية النظام الغذائي ترتبط بزيادة مخاطر الوفاة بنسبة تتراوح بين 6 إلى 12 في المئة.

بالنسبة إلى المتطوعين الذين اتّبعوا النظام الغذائي الصحّي الأكثر استدامة، فإنّ نسبة انخفاض مخاطر جميع أسباب الوفيات ازدادت بنسبة تتراوح بين 9 إلى 14 في المئة.

وبالنسبة إلى الأشخاص الذين لم يتّبعوا نظاماً غذائياً جيّداً في بداية الدراسة، كشفت النتائج أنّ المشاركين الذين بدأوا بتحسين نوعية أنظمتهم الغذائية، بدأت مخاطر تعرّضهم إلى الوفاة تتراجع خلال السنوات اللاحقة.

"تسلط نتائجنا الضوء على المنافع الصحّية طويلة الأمد، لتحسين نوعية النظام الغذائي ككلّ"، وفقاً لما يقوله فرانك هو، البروفسور في جامعة هارفارد، والمؤلف الرئيسي للدراسة.

ويضيف البروفسور فرانك قائلاً: "يمكن تبنّي العادات الغذائية الصحّية بحسب الثقافات، وأساليب الطهو المفضلة لكلّ شخص، وكذلك بحسب وضعه الصحّي".