

# بهر بخورید تا عمر طولانی‌تری داشته باشید

برگرفته از: کتاب DK - EAT BETTER LIVE LONGER

## قسمت دوم:

### درس‌های رژیم غذایی از سراسر جهان

چه کسی بیشترین عمر را در جهان دارد؟ این نمودار ۱۰ کشور با بالاترین امید به زندگی را بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد. رژیم غذایی و عادات غذایی به‌علاوه‌ی محیط‌زیست، مراقبت‌های بهداشتی و سبک زندگی می‌تواند نقش مهمی در طول عمر داشته باشد.

به کشورهای که بیشترین امید به زندگی را دارند نگاه کنید، طیف متنوعی را خواهید یافت. وقتی کشورهای با بیشترین افراد صدساله به بالا را با بقیه مقایسه می‌کنید، داستان مشابهی است. دلایل بسیار و متنوع است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی و عادات غذایی نقش کلیدی دارند و برخی جوامع و مناطق جهان در این زمینه برجسته هستند.

### جمعیت سالمند جهان

سازمان ملل پیش‌بینی کرده است که درصد افراد ۶۰ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ تقریباً دو برابر خواهد شد. اهمیت غذا خوردن برای داشتن زندگی طولانی‌تر هرگز این‌قدر مهم نبوده است.

## ۱ - ژاپن

مردم ژاپن طولانی‌ترین عمر در جهان هستند و جزیره اوکیناوا به‌ویژه به دلیل تعداد زیاد صدساله خود مشهور است. عادات غذایی در سراسر ژاپن در مقایسه با بسیاری از نقاط جهان منحصربه‌فرد است و تصور می‌شود که سهم عمده‌ای در طول عمر این کشور داشته باشد.

### آنچه می‌خورند

- برنج و رشته‌فرنگی (نودل)
- سبزی‌های برگ‌دار، سبزی‌های ریشه‌دار، قارچ و جوانه لوبیا
- جلبک دریایی
- محصولات سویا
- مقدار زیادی ماهی، از جمله ماهی چرب

- غذاهای تخمیر شده
- چای سبز

### آنچه را محدود می کنند

- گوشت؛ گاه گاه مقدار کمی گوشت قرمز و ماکیان مصرف می شود
- کره
- محصولات لبنی
- غذاهای فرآوری شده دارای چربی و قند بالا

### عادات غذایی

- اهالی اوکیناوا از شعار "hara hachi bu" پیروی می کنند: خوردن تا ۸۰ درصد سیری
- صبحانه اغلب بزرگترین وعده غذایی است که شامل غذای گرم با پروتئین و سبزیهاست.

## ۲ - اقوام مدیترانه ای

بسیاری از کشورهای حاشیه مدیترانه امید به زندگی طولانی دارند. ساردینیا و جزیره یونانی ایکاریا به خاطر طول عمر شهرت استثنایی دارند و نسبت بالایی از بزرگسالان تا ۹۰ سال یا بیشتر عمر می کنند. در اینجا، رژیم های غذایی سنتی حاوی مقدار زیادی چربی «خوب»، ماهی، غلات کامل، حبوبات و میوه ها و سبزی های تازه هستند.

✓ کاهش ۵۳ درصدی خطر آلزایمر در افرادی که از رژیم غذایی ترکیبی مدیترانه ای و فشارخون پیروی می کنند.

### آنچه می خورند

- سبزی ها، مانند انواع گوجه فرنگی و آواکادو
- میوه ها، مانند انگور و انجیر
- انواع لوبیا، عدس و نخود
- ماهی و صدف چرب
- مغزها
- روغن زیتون
- گیاهان دارویی و سیر

### آنچه را محدود می کنند

- گوشت قرمز
- کره
- غذاهای فرآوری شده و غذاهای پرچرب و شیرین
- تخم‌مرغ و لبنیات مهم هستند اما به مقادیر کم محدود می‌شوند

### عادات غذایی

- غذا یکی از لذت‌های بزرگ زندگی محسوب می‌شود
- پخت‌وپز در خانه رایج است
- زمان صرف غذا یکی از امور خانواده است، به طوری که همه باهم سر یک میز غذا می‌خورند.

### ۳ - ملل شمال اروپا

کشورهای اسکاندیناوی از نظر امید به زندگی در رتبه بالایی قرار دارند؛ سوئد، نروژ، دانمارک، فنلاند و ایسلند در بین ۳۰ کشور برتر قرار دارند. هرچند مراقبت‌های بهداشتی نقش کلیدی دارد، رژیم غذایی نیز نقش خود را دارد. مطالعات طولانی‌مدت، رژیم‌های سنتی شمال اروپا (نان سبوس‌دار، ماهی، کلم، جو دو سر، سبزی‌های ریشه‌دار و میوه‌ها) را با زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر مرتبط دانسته‌اند.

### آنچه می‌خورند

- غلات کامل (چاودار، جو دو سر، و جو)
- سبزی‌های برگ‌دار، سبزی‌های ریشه‌دار، نخود، انواع لوبیا، جلبک دریایی و قارچ
- میوه‌ها، به ویژه انواع توت‌ها
- مغزها
- ماهی‌های چرب
- روغن کانولا

### آنچه را محدود می‌کنند

- گوشت قرمز، به جز مقدار کمی گوشت شکار
- غذاهای فرآوری شده (اگرچه در رژیم آن‌ها محصولات ماهی اغلب به شکل خشک‌شده، دودی، شور یا ترشی هستند)

## عادات غذایی

- صبحانه معمولاً یک وعده غذایی مفصل همراه با مقداری پروتئین است
- خانواده‌ها با هم سر یک میز غذا می‌خورند
- میان وعده بیرون خانه نادر است، زیرا غذا گران است و این باعث منصرف شدن از خریدهای بی‌برنامه می‌شود.

## ۴ - ادونتیست‌های روز هفتم

مطالعات نشان داده است که اعضای این گروه مسیحی در کالیفرنیا از سلامتی بهتر و امید به زندگی بالاتری نسبت به یک آمریکایی معمولی (که در رتبه ۳۱ جهان قرار دارد) برخوردار هستند. بسیاری از مزایای این گروه خودکفا را می‌توان به سبک خوردن عمدتاً گیاهی آن‌ها نسبت داد.

### آنچه می‌خورند

- حداقل ۹ سهم میوه و سبزی‌ها در روز
- مقدار زیادی حبوبات، مغزها و دانه‌ها
- غلات کامل
- شیرهای بر پایه گیاهی، مثل شیرسویا
- مقادیر کمی تخم‌مرغ و لبنیات کم‌چرب
- برخی از ماهی‌ها

### آنچه را محدود می‌کنند

- گوشت قرمز و مرغ
- غذاهای چرب، شیرین و فراوری شده و غذاهایی که مواد افزودنی زیادی دارند
- الکل (در ۹۳ درصد موارد پرهیز می‌کنند)
- نوشیدنی‌های حاوی کافئین

## عادات غذایی

- رژیم غذایی عمدتاً گیاهی برای سلامت بدن ترویج می‌شود
- پرخوری و افراط، حتی از چیزهای خوب، منع می‌شود
- به خاطر وعده‌های غذایی سپاسگزاری می‌کنند و به غذا احترام می‌گذارند

