

دراسة: الأطعمة الغنية بفيتامين "أ" تزيد متوسط العمر



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-02-22

كشفت دراسة جديدة أن وجود تركيز أعلى من فيتامين (A) في جسم الإنسان مرتبط بزيادة متوسط العمر، على الرغم من عدم ضمان حياة طويلة لأي شخص.

وفحص باحثون في الدراسة التي نُشرت بموقع "Eat This, Not That" مجموعة من المستقبلات المنتشرة المختلفة، منها نواتج التفاعلات في عملية التمثيل الغذائي لديك، وكذلك مضادات الأكسدة، وقارنوا وجودها بالمعلومات المتعلقة بعمر المشاركين في الدراسة.

ووجدوا أنه كلما زاد تركيز فيتامين (A) على مدى فترة طويلة من الزمن، زاد احتمال أن يعيش الناس لفترة أطول، ومع ذلك، فقد قالت نيكول داندريا أخصائية التغذية المسجلة، ومؤلفة كتاب "تأثير الألياف": توقف عن حساب السعرات الحرارية وابدأ في حساب الألياف من أجل صحة أفضل.

وأكدت أن الدراسة نظرت فقط إلى الأشخاص من أصل أوروبي، لذلك فقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم.

وأشارت إلى أن الباحثين لم يميزوا بين ما إذا كان المشاركون يتلقون فيتامين (A) من خلال المكملات الغذائية أو من خلال الأطعمة التي تناولوها.

وتقترح نيكول عموما الالتزام بنظام غذائي من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، مع الاستمرار في تناول الأطعمة الغنية بفيتامين A كالفواكه والخضروات التي تعد مصادر جيدة للكاروتينات مثل الخضروات الورقية والفلفل والجزر والبطاطا الحلوة والسبانخ والكبد والكربن وقرع العسل.

ويلعب فيتامين A دورا مهما في الرؤية، ونمو العظم، والإنجاب، وتنظيم نظام المناعة، عبر إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تدمر البكتيريا والفيروسات الضارة.



UAE71NEWS