

خمسة حصص في اليوم..الكمية المثلى من الخضار والفواكه لحياة أطول



وتساعد الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات على تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية المزمنة التي تؤدي إلى الوفاة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ومع ذلك، فإن واحدا فقط من كل عشرة بالغين يأكل ما يكفي من الفاكهة أو الخضار، وفقا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي دونغ دي وانغ، عالم الأوبئة وخبير التغذية وعضو هيئة التدريس الطبية في كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى Women and Brigham's في بوسطن: "بينما توصي مجموعات مثل جمعية القلب الأمريكية بأربع إلى خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا، من المحتمل أن يتلقى المستهلكون رسائل غير متسقة حول ما يحدد الاستهلاك اليومي الأمثل للفواكه والخضروات مثل الكمية الموصى بها، والأطعمة التي يجب تضمينها وتجنبها".

وحلل وانغ وزملاؤه بيانات من دراسة صحة الممرضات ودراسة متابعة المهنيين الصحيين، وهما دراستان تضمنتا أكثر من 100 ألف بالغ تمت متابعتهم لمدة تصل إلى 30 عاما. وتضمنت كلتا مجموعتي البيانات

معلومات غذائية مفصلة تم جمعها بشكل متكرر كل سنتين إلى أربع سنوات. من أجل هذا التحليل، وقام الباحثون أيضا بتجميع البيانات حول تناول الفاكهة والخضروات والوفاة من 26 دراسة شملت نحو 1.9 مليون مشارك من 29 دولة وإقليم في أمريكا الشمالية والجنوبية وأوروبا وآسيا وإفريقيا وأستراليا.

وكشف تحليل جميع الدراسات، مع أكثر من مليوني مشارك، عن:

- ارتبط تناول نحو خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا بأقل خطر للوفاة. ولم يرتبط تناول أكثر من خمس حصص بفوائد إضافية.

- ارتبط تناول حصتين يوميا من الفاكهة وثلاث حصص من الخضار بعمر أطول.

- مقارنة بأولئك الذين تناولوا حصتين من الفاكهة والخضروات يوميا، كان لدى المشاركين الذين تناولوا خمس حصص يوميا من الفاكهة والخضروات خطر أقل بنسبة 13% للوفاة من جميع الأسباب، وانخفاض خطر الوفاة بنسبة 12% بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية، وانخفاض خطر الوفاة من السرطان بنسبة 10% و35% خطر أقل للوفاة من أمراض الجهاز التنفسي، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).

- لا تقدم جميع الأطعمة التي قد يعتبرها المرء فواكه وخضروات نفس الفوائد. على سبيل المثال: لم تكن الخضروات النشوية، مثل البازلاء والذرة وعصائر الفاكهة والبطاطس، مرتبطة بانخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب أو الأمراض المزمنة المحددة.

ومن ناحية أخرى، أظهرت الخضروات الورقية الخضراء، بما في ذلك السبانخ والخس واللفت، والفواكه والخضروات الغنية بببتا كاروتين وفيتامين سي، مثل الحمضيات والتوت والجزر، فوائد كثيرة.

وقال وانغ: "أسفر تحليلنا لمجموعتين من الرجال والنساء في الولايات المتحدة عن نتائج مماثلة لتلك التي تم الحصول عليها من 26 مجموعة حول العالم، ما يدعم المعقولة البيولوجية لنتائجنا ويقترح إمكانية تطبيق هذه النتائج على مجموعات سكانية أوسع".

وأضاف وانغ أن هذه الدراسة تحدد مستوى الاستهلاك الأمثل للفواكه والخضروات وتدعم رسالة الصحة العامة الموجزة والمبنية على الأدلة "5 في اليوم"، ما يعني أنه يجب على الناس أن يستهلكوا خمس حصص من

الفاكهة والخضروات كل يوم بشكل مثالي. وقال: "من المرجح أن تقدم هذه الكمية أكبر فائدة فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض المزمنة الرئيسية وهو مدخول يمكن تحقيقه نسبيا لعامة الناس. ووجدنا أيضا أنه ليس كل الفواكه والخضروات تقدم نفس الدرجة من الفائدة، على الرغم من أن التوصيات الغذائية الحالية تعالج عموما جميع أنواع الفواكه والخضروات، بما في ذلك الخضروات النشوية وعصائر الفاكهة والبطاطس، على حد سواء".

ويتمثل أحد قيود الدراسة في أنها قائمة على الملاحظة، ما يدل على أن وجود ارتباط بين استهلاك الفاكهة والخضروات وخطر الموت، لا يضمن علاقة سبب ونتيجة بشكل مباشر.

المصدر: medicalxpress