



# آب؛ بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی

## هیچ نوشیدنی شیرینی نباید جایگزین مصرف کافی آب شود

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر اهمیت تأمین آب مورد نیاز بدن در روزهای گرم سال گفت: آب، بهترین و مناسب‌ترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و حفظ تعادل مایعات بدن است و هیچ نوشیدنی شیرینی نباید جایگزین مصرف کافی آب شود. به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران، با افزایش دمای هوا در فصل تابستان، نیاز بدن به دریافت مایعات افزایش می‌یابد. بر اساس توصیه مرجع ایمنی غذای اروپا(EFSA)، میزان دریافت مناسب آب برای یک فرد بالغ به‌طور متوسط حدود ۲ تا ۲/۵ لیتر در روز است که این مقدار در شرایطی مانند گرما، فعالیت بدنی و تعریق افزایش پیدا می‌کند. در این میان، انتخاب آگاهانه نوشیدنی‌ها نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از مشکلات مرتبط با تغذیه دارد. دکتر «محمد مهدی مجاهدیان» معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره اظهار کرد: در روزهای گرم سال، آب همچنان بهترین گزینه برای تأمین مایعات مورد نیاز بدن محسوب می‌شود. احساس تشنگی معمولاً یکی از نشانه‌های بیرهنگام کم‌آبی است، بنابراین توصیه می‌شود افراد پیش از احساس تشنگی و به‌صورت منظم آب

مصرف کنند. وی با اشاره به تنوع فرآورده‌های میوه‌ای موجود در بازار افزود: بسیاری از مصرف‌کنندگان تصور می‌کنند تمامی این محصولات ارزش تغذیه‌ای مشابهی دارند، در حالی که میان آبمیوه ۱۰۰ درصد، نکتار و نوشیدنی‌های میوه‌ای از نظر میزان میوه، ترکیبات و مقدار قند تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد. «مجاهدیان» ادامه داد: آبمیوه ۱۰۰ درصد مستقیماً از میوه تهیه می‌شود، اما همچنان حاوی قندهای طبیعی میوه است. نکتارها معمولاً با درصد کمتری از میوه و همراه با آب تولید می‌شوند و ممکن است حاوی قند افزوده باشند. همچنین نوشیدنی‌های میوه‌ای در بسیاری از موارد سهم کمتری از میوه دارند و میزان قند آن‌ها می‌تواند بیشتر باشد؛ از این‌رو مطالعه برچسب تغذیه‌ای محصولات پیش از خرید اهمیت ویژه‌ای دارد. وی با تأکید بر ضرورت توجه به اطلاعات درج‌شده روی بسته‌بندی فرآورده‌ها گفت: مصرف‌کنندگان هنگام خرید باید به نشان سبب سلامت، جدول ارزش تغذیه‌ای، میزان قند و درصد میوه توجه کنند؛ این اطلاعات به انتخاب آگاهانه‌تر و متناسب با نیازهای تغذیه‌ای افراد کمک می‌کند. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره

به توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت درباره مصرف قندهای آزاد تصریح کرد: دریافت بیش از حد قند، به‌ویژه از طریق نوشیدنی‌ها، می‌تواند خطر اضافه‌وزن، چاقی، دیابت نوع ۲ و برخی بیماری‌های غیرواگیر را افزایش دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف نوشیدنی‌های شیرین محدود و حتی آبمیوه‌های طبیعی نیز با رعایت اعتدال مصرف شوند.

وی خاطرنشان کرد: وجود نشان سبب سلامت روی یک محصول به معنای تأیید مجوزهای قانونی و رعایت الزامات مربوطه است، اما این موضوع به معنای مصرف نامحدود آن فرآورده نیست و مصرف‌کنندگان همچنان باید به میزان قند، انرژی و ارزش تغذیه‌ای محصول توجه داشته باشند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پایان تأکید کرد: تأمین منظم آب مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و انتخاب نوشیدنی‌های بدون شکر افزوده از مهم‌ترین راهکارهای حفظ تعادل مایعات بدن در فصل گرماست؛ همچنین توجه به برچسب‌های تغذیه‌ای و انتخاب آگاهانه محصولات می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه و ارتقای سلامت عمومی نقش مؤثری داشته باشد.

## خطرات مصرف بیش از حد پروتئین

**افرادی که بسیار بیشتر از حدود ۱/۲ گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود در روز مصرف کنند ممکن است دچار مشکلات احتمالی در سلامتی شوند**

قرار می‌دهند، کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان(همچنین بیماری‌های قلبی – عروقی و دیابت وع ۲) هستند.

### اختلالات گوارشی

افرادی که با افزایش مصرف پروتئین خود متمرکز هستند(به‌ویژه با این‌ها که سهیم در رژیم‌های کم‌کربوهیدرات دارند)، گاهی اوقات ناخواسته مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و غلات کامل را رژیم خود حذف می‌کنند. فیبر برای حفظ سلامت روده‌ها و میکروبیوم روده ضروری است. فیبر به دفع منظم روده کمک می‌کند و به عنوان غذایی برای میکروب‌های روده عمل می‌کند. رژیم‌های غذایی با فیبر بالا همچنین می‌توانند احتمال بروز برخی اختلالات گوارشی، مانند سندرم روده تحریک‌پذیر را کاهش دهند. توصیه می‌شود که در اکثر وعده‌های غذایی، سعی کنید نسبت مساوی از سبزیجات، پروتئین و غلات کامل مصرف کنید. یا اگر قصد دارید برای کاهش وزن، کالری مصرفی را محدود کنید، نصف بشقاب را با سبزیجات پر کنید و یک‌چهارم آن را به پروتئین ویک‌چهارم دیگر را به غلات کامل اختصاص دهید.

### افزایش وزن

ادعای رایجی در شبکه‌های اجتماعی وجوددارد مبنی بر این که برای کاهش وزن یا عضله‌سازی باید رژیم غذایی پرپروتئین داشته باشید اما اگر تمرینات قدرتی یا ورزش کافی برای همخوانی با مصرف افزایش‌یافته پروتئین انجام ندهید، هر کالری اضافی ناشی از مصرف پروتئین به چربی تبدیل خواهد شد. همچنین گفته می‌شود که اولویت دادن به غذاهای غنی از پروتئین نسبت به سبزیجات می‌تواند منجر به افزایش وزن شود؛ به عنوان مثال، نصف پیمانه سبزیجات پخته به‌طور میانگین حدود ۲۵ کالری دارد، در حالی که نصف‌پیمانه مرغ پخته حاوی حدود ۱۴۰ کالری است، لذا اگر برای دریافت پروتئین بیشتر، سهم خود را از مرغ سه برابر کنید، کالری مصرفی شما پنج تا شش برابر بیشتر از زمانی خواهد بود که سهم خود را از سبزیجات سه برابر کنید.

### مشکلات کلیوی

اگر کلیه‌هایتان سالم هستند، به احتمال زیاد نباید نگران زیادی بابت مصرف بیش از حد پروتئین داشته باشید. با این حال، برای افرادی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستند – به ویژه کسانی که احتمالاً به مرحله دیالیز نزدیک شده‌اند – متابولیز کردن(سوخت‌وساز) مقادیر زیاد پروتئین می‌تواند به کلیه‌ها فشار وارد کند و عملکرد کلیه را بیشتر کاهش دهد. سنگ کلیه نیز یکی از عوارض جانبی احتمالی مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی است، اما اگر مقدار کافی آب بنوشید، ریسک ابتلا به آن، به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

**محبوبه روحانی مطلق-** پروتئین یک ماده مغذی ضروری است اما مصرف بیشتر، لزوماً بهتر نیست؛ در برخی موارد، خوردن مقدار بسیار بیشتری از آن چه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند، می‌تواند دارای برخی ریسک‌ها باشد. مشکلات احتمالی زمانی ممکن است رخ دهند که افراد مقدار بسیار بیشتری از حدود ۱/۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز مصرف کنند. در ادامه به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۵ خطر مصرف بیش از حد پروتئین را مرور می‌کنیم.

### بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲

پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که مقادیر زیادی گوشت قرمز و فراوری شده مصرف می‌کنند، معمولاً در معرض ریسک بالاتری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ قرار دارند. به عنوان مثال، در یک پژوهش جامع منتشر شده در سال ۲۰۲۳، محققان دریافتند که مصرف روزانه ۱۰۰ گرم اضافه گوشت قرمز، ریسک بیماری‌های قلبی را ۱۱ درصد افزایش می‌دهد و هر ۵۰ گرم اضافه گوشت قرمز فراوری شده(معادل یک هات‌داگ استاندارد) در روز، این ریسک را ۲۶ درصد بالا می‌برد. مطالعه دیگری که نیز در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، نشان داد که در میان نزدیک به ۲۱۷ هزار شرکت‌کننده(اغلب زن)، افرادی که بیشترین میزان گوشت قرمز را مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که کمترین میزان را مصرف می‌کردند، ۴۰ درصد در معرض ریسک بالاتر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند. همچنین افرادی که بیشترین میزان گوشت قرمز فراوری شده را مصرف می‌کردند، ۵۱ درصد ریسک بیشتری داشتند. گوشت‌های قرمز و فراوری شده معمولاً حاوی سطوح بالایی از چربی‌های اشباع هستند که می‌توانند میزان کلسترول LDL یا «کلسترول بد» را در خون افزایش دهند و ریسک سکنه قلبی و مغزی را بالا ببرند. این مواد غذایی ممکن است التهاب و مقاومت به انسولین را نیز افزایش دهند که این امر می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را بالا ببرد.

### سرطان

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف بیش از حد گوشت قرمز و فراوری شده همچنین می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان کولورکتال(روده بزرگ و راست‌روده) را افزایش دهد. در پژوهشی که در سال ۲۰۲۴ منتشر شد، محققان دریافتند که رژیم‌های غذایی پر از گوشت قرمز با ۳۰ درصد افزایش ریسک ابتلا به سرطان کولورکتال مرتبط هستند و رژیم‌های غذایی پر از گوشت فراوری شده با ۴۰ درصد افزایش در این ریسک همراه هستند. منابع گیاهی پروتئین مانند سویا، عدس، حبوبات و آجیل، به همراه ماهی و لبنیات مانند ماست، گزینه‌های بسیار سالم‌تری هستند. افرادی که مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را در کنار پروتئین‌های کم‌چرب یا گیاهی در اولویت

### سلامت نامه

## چرا چروک دور چشم ایجاد می‌شود؟

اصلاح سبک زندگی، تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، استفاده منظم از ضدآفتاب و پرهیز از عادات نادرست، نقش کلیدی در حفظ جوانی و شادابی پوست دور چشم دارد



یک متخصص پوست و مو با تأکید بر حساسیت بالای ناحیه دور چشم اظهار داشت: پوست پلک، نازک‌ترین بخش پوست بدن است و به همین دلیل، نخستین نشانه‌های پیری و چروک معمولاً در این ناحیه ظاهر می‌شود. دکتر «نادر بازپار» در گفتگو با وبدا چروک‌های دور چشم را بر اساس عمق و عرض به دو دسته «ظریف» و «عمیق» تقسیم کرد و افزود: چروک‌های ظریف کمتر از یک میلی‌متر و چروک‌های عمیق‌تر بیش از یک میلی‌متر بوده که هر کدام نیازمند روش‌های درمانی متفاوتی هستند. وی با اشاره به منشأ چروک‌ها تصریح کرد: چروک‌ها به‌دو نوع حرتی (داینامیک) و غیرحرکتی (استاتیک) تقسیم می‌شوند. چروک‌های داینامیک ناشی از انقباض مکرر عضلات اطراف چشم هستند؛ مانند جمع کردن چشم در برابر نور شدید، خیره شدن طولانی‌مدت به صفحه نمایش یا مطالعه در شرایط نامناسب که به‌مرور

به خطوط عمیق تبدیل می‌شوند. وی ادامه داد: در مقابل، چروک‌های استاتیک بر اثر تخریب رشته‌های کلاژن و الاستین پوست ایجاد می‌شوند و عواملی همچون افزایش سن، تابش اشعه ماوراءبنفش، گرمای محیط، سابقه آگزما یا آلرژی، خارش مکرر پلک‌ها و کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی در تشدید آن‌ها نقش دارند. دکتر «بازپار» کمبود ویتامین‌های A، D، E و اسیدهای چرب ضروری را از دیگر عوامل مؤثر در بروز چروک دور چشم عنوان کرد و هشدار داد: تغذیه و سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت پوست دارند. رژیم‌های سخت کاهش وزن که منجر به خشکی پوست می‌شوند نیز می‌توانند چروک‌های اطراف چشم را تشدید کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشارة به تأثیر عادات روزمره افزود: خوابیدن به پهلو به دلیل ایجاد فشار مداوم می‌تواند به افزایش عمق چروک‌های ناحیه پلک منجر شود. همچنین استفاده خودسرانه از کرم‌های ضدچروک بدون تجویز پزشک، روبروئی غیرعلمی و گاه‌آسیب‌زا است.

این متخصص پوست و مو تأکید کرد: نخستین گام در درمان، تشخیص دقیق علت چروک‌هاست. در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید، استفاده از عینک آفتابی و کرم‌های ضدآفتاب مخصوص دور چشم ضروری است و در موارد آگزما یا آلرژی، ابتدا باید بیماری زمینه‌ای کنترل شود. وی درباره روش‌های درمانی گفت: برای چروک‌های داینامیک، تزریق بوتاکس و برای چروک‌های استاتیک، روش‌هایی مانند لیزر، فیلر و تکنیک‌های بازسازی کلاژن از جمله تیرآرتی یا تی‌آرل مؤثر هستند، اما در چروک‌های عمیق، کرم‌ها به‌تنهایی کارایی لازم ندارند. دکتر «بازپار» با اشاره به حساسیت بالای پوست پلک اظهار داشت: به دلیل تراکم بالای سلول‌های آلرژی‌زا در این ناحیه، استفاده از محصولات نامناسب می‌تواند باعث قرمزی، تورم یا خارش شود؛ بنابراین انتخاب محصولات ملایم و فاقدطر و همچنین مشورت با پزشک اهمیت ویژه‌ای دارد. وی در پایان خاطرنشان کرد: اصلاح سبک زندگی، تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، استفاده منظم از ضدآفتاب و پرهیز از عادات نادرست، نقش کلیدی در حفظ جوانی و شادابی پوست دور چشم دارد.

## اهمیت غربالگری شنوایی در روزهای نخست تولد

تشخیص به‌موقع کم‌شنوایی، امکان مداخله سریع و آغاز فرایند در مان و توانبخشی را مهیا و از بروز اختلالات گفتاری، زبانی و تأخیرهای یادگیری جلوگیری می‌کند



یک دکترای تخصصی شنوایی‌شناسی با اشاره به نقش‌های گسترده شنوایی‌شناسی در پیشگیری، تشخیص و توانبخشی اختلالات شنوایی، اظهار داشت: شنوایی‌شناس از بدو تولد تا دوران سالمندی در کنار افراد حضور دارد و ارائه خدماتی نظیر غربالگری شنوایی نوزادان، ارزیابی‌های دوره‌ای، تجویز و تنظیم سمعک و برنامه‌های توانبخشی، از مؤلفه‌های کلیدی برای کاهش عوارض کم‌شنوایی و ارتقای کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود. به گزارش وبدا، دکتر «حسین طالی» با تأکید بر اهمیت حیاتی غربالگری شنوایی در روزهای نخست تولد، خاطرنشان کرد: تشخیص به‌موقع کم‌شنوایی، امکان مداخله سریع و آغاز فرایند

درمان و توانبخشی را مهیا و از بروز اختلالات گفتاری، زبانی و تأخیرهای یادگیری جلوگیری می‌کند؛ در مقابل، هر گونه تأخیر در این مداخله می‌تواند به ایجاد مشکلات ارتباطی، کاهش اعتماد بهنفس، افت تحصیلی و انزوا اجتماعی کودک بینجامد. دکتر «طالی» با بیان این که دامنه خدمات شنوایی‌شناسی با توجه به گروه‌های سنی متفاوت است، تصریح کرد: این خدمات در نوزادان با غربالگری و تشخیص زودهنگام آغاز می‌شود و در کودکان، بزرگسالان و سالمندان با ارزیابی‌های دقیق شنوایی، توانبخشی، تجویز و تنظیم تخصصی سمعک و وایش مستمر وضعیت شنوایی ادامه می‌یابد. برای تشخیص انواع کم‌شنوایی نیز از آزمون‌های استاندارد نظیر ادیومتری، تمپانومتی، OAE و ABR استفاده می‌شود. مدیر گروه شنوایی‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در ادامه به یکی از مهم‌ترین موارد نادرست دربراه سمعک اشاره کرد و تأکید کرد: در شرایطی که کم‌شنوایی بر ارتباطات روزمره فرد تأثیر گذاشته باشد، استفاده از سمعک نه‌تنها ضروری، بلکه مؤثر است. برخلاف تصور رایج، سمعک باعث تضعیف بیشتر شنوایی گوش نمی‌شود و فناوری‌های نوین با بهره‌گیری از سیستم‌های کاهش نویز و ارتقای کیفیت صدا، رضایت کاربران را به میزان قابل‌توجهی افزایش داده‌اند. همچنین، در موارد کم‌شنوایی شدید تا عمیق، کاشت حلزون شنوایی همراه با تنظیم دقیق دستگاه و پایش مداوم نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است. وی با تأکید بر این که خرید سمعک یا انجام کاشت حلزون، پایان مسیر درمان نیست، افزود: موفقیت این مداخلات به توانبخشی مستمر، تنظیم دوره‌ای دستگاه و آموزش صحیح بیمار و خانواده وابسته است؛ از این رو افرادی که حتی با وجود توانایی نسبی در مکالمه، در محیط‌های شلوغ یا در تشخیص صداهای آرام دچار مشکل هستند، باید در سریع‌ترین زمان ممکن برای ارزیابی مراجعه کنند. دکتر «طالی» در ادامه با برشمردن عوامل اصلی کم‌شنوایی و عواملی که می‌توانند، مشکلات دوران بارداری و زایمان، مواجهه با سروصدا، بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف برخی داروها و افزایش سن، بر لزوم اقدامات پیشگیرانه تأکید و خاطرنشان کرد: استفاده از محافظ‌های شنوایی، کاهش مواجهه با اصوات بلند، رعایت سطح استاندارد صدا در هدفون‌ها و انجام معاینات دوره‌ای شنوایی، مهم‌ترین راهکارهای پیشگیرانه در این حوزه محسوب می‌شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، هزینه بالایی تجهیزات، پایین بودن سطح آگاهی عمومی، مراجعه‌دیر هنگام بیماران و باورهای نادرست و غیرعلمی درباره سمعک را از عمده چالش‌های فاروی خدمات شنوایی‌شناسی برشمرد و در پایان با تأکید بر نقش کلیدی خانواده در حمایت روانی و اجتماعی از افراد کم‌شنوا، گفت: حفظ سرمایه ارزشمند شنوایی، در حقیقت سرمایه‌گذاری برای آینده و ارتقای کیفیت زندگی است و مردم باید بدانند که در صورت مشاهده هر گونه نشانه از کاهش شنوایی، مراجعه به‌موقع به متخصص، هرگز نباید به‌تعمیق افتد.

## غذاهای فوق فرآوری شده؛ دشمن تمرکز و سلامت مغز

محققان معتقدند فرآوری شدید مواد غذایی، ساختار طبیعی غذا را تغییر می‌دهد و ترکیباتی وارد بدن می‌کند که ممکن است به مغز آسیب بزنند

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد مصرف غذاهای فوق فرآوری شده می‌تواند عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار دهد و حتی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. به گزارش دفتر بهبودتغذیه جامعه‌وزارت بهداشت، در مطالعه‌ای که روی بیش از ۲۱۰۰ فرد میانسال و سالمند انجام شد، مشخص شد افرادی که بیشتر از غذاهای صنعتی و فوق فرآوری شده استفاده می‌کنند، تمرکز ضعیف‌تر و سرعت پردازش ذهنی پایین‌تری دارند؛ حتی اگر در مجموع رژیم غذایی نسبتاً سالمی داشته باشند. غذاهای فوق فرآوری‌شده شامل محصولاتمانند چیپس، نوشابه، تنقلات بسته‌پندنی‌شده و غذاهای آماده هستند؛ خوراکی‌هایی که طعم،

فرآیندهای صنعتی گسترده تولید می‌شوند و معمولاً حاوی افزودنی‌های مصنوعی، نمک، شکر و چربی بالا هستند. بررسی‌ها نشان داده حتی کمی افزایش در مصرف این غذاها هم می‌تواند روی عملکرد شناختی فرد بگذارد؛ برای مثال، اضافه کردن یک بسته چیپس به رژیم روزانه با کاهش قابل‌توانایی تمرکز همراه بوده است. محققان معتقدند فرآوری شدید مواد غذایی، ساختار طبیعی غذا را تغییر می‌دهد و ترکیباتی وارد بدن می‌کند که ممکن است به مغز آسیب بزنند. علاوه بر این، مصرف بیشتر این غذاهای نام‌های مانند فشار خون بالا و چاقی نیز ارتباط دارد؛ شرایطی که از عوامل خطر مهم زوال عقل محسوب می‌شوند. این یافته‌ها بار دیگر اهمیت کاهش مصرف غذاهای صنعتی و جایگزین کردن آن‌ها با مواد غذایی تازه و طبیعی را نشان می‌دهد؛ تغییری ساده که می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت مغز داشته باشد.

## الگوی غذایی فرزندان افراد دارای عمر بیش از ۱۰۰ سال

بررسی عادات غذایی خانواده‌های دارای طول عمر بالا می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت در سنین بالا کمک کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد فرزندان افرادی که بیش از ۱۰۰ سال عمر کرده‌اند، معمولاً رژیم غذایی سالم‌تری دارند. متخصصان معتقدند اگرچه ژنتیک در طول عمر نقش مهمی دارد، اما سبک زندگی سالم، به‌ویژه تغذیه مناسب، تأثیر قابل‌توجهی بر کیفیت زندگی و سالمندی سالم دارد، به همین دلیل بررسی عادات غذایی خانواده‌های دارای طول عمر بالا می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت در سنین بالا کمک کند. به نقل از دفتر بهبودتغذیه جامعه‌وزارت بهداشت، در این مطالعه که طی حدود ۲۰ سال انجام شد، مشخص شد رژیم سبک فرزندان افراد بیشتر از ۱۰۰ ساله بر پایه مواد غذایی طبیعی و کم‌چرب فرآوری شده است. بررسی‌ها نشان داد این افراد بیشتر ماهی، میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند و در مقابل، دریافت قندونمک در رژیم غذایی آن‌ها کمتر است. این الگوی غذایی با کاهش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی، دیابت نوع ۲، سکنه مغزی و اختلالات شناختی ارتباط دارد. مصرف بیشتر ماهی به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند به سلامت قلب و مغز کمک کند. همچنین میوه‌ها و سبزیجات با تأمین فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش التهاب و محافظت از سلول‌های بدن نقش دارند. در مقابل، مصرف بالای قندهای افزوده و نمک با افزایش خطر چاقی، دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی مرتبط است. با این حال، پژوهشگران اعلام کردند حتی در میان افراد ۱۰۰ ساله نیز مصرف غلات کامل و حبوبات کمتر از میزان توصیه‌شده بوده است. نتایج این پژوهش همچنین نشان داد عوامل اقتصادی و اجتماعی بر کیفیت تغذیه تأثیرگذار هستند و دسترسی بهتر به مواد غذایی سالم می‌تواند به ارتقای سلامت جامعه کمک کند. محققان تأکید کردند هیچ ماده غذایی به‌تنهایی عامل طول عمر بالا نیست، بلکه مجموعه‌ای از عادات سالم مانند تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و پرهیز از دخانیات در کنار عوامل ژنتیکی می‌تواند به افزایش سال‌های زندگی سالم کمک کند.