EINPRESSWIRE

دراسة تقترح أنّ الجَّوز هو جسر نحو صحة أفضل كلما تقدّمنا في السن

قد يعمل تناول الجَّوز على تعزيز الفوائد الصحية الإيجابية بما في ذلك تحسين جودة النظام الغذائي واحتمالية زيادة النشاط.

California Walnuts

INSTABUL, TURKEY, November 6, 2022 /EINPresswire.com/ -- ISTANBUL – (ARAB NEWSWIRE)

إسطنبول – 27 تشرين الأول/ أكتوبر – وجد الباحثون الذين استعرضوا 20 عاماً من تاريخ النظام الغذائية و 30 عاماً من القياسات الجسدية والسّريرية أنّ المشاركين الذين تناولوا الجوز في وقت مبكر من حياتهم قد أظهروا إحتمالاً أكبر لكونهم أكثر نشاطاً بدنياً، لديهم نظام غذائي ذو نوعية أفضل، ويعيشون تجربة أفضل من حيث مخاطر الإصابة بأمراض القلب مع تقدمهم في العمر حتى منتصف سن الرّشد.

وتأتي هذه النتائج الحديثة من دراسة حول تطوّر خطر الشريان التاجي في أوساط صغار البالغين (CARDIA) ، 1 وهي دراسة طويلة الأجل ومستمرة يدعمها المعهد الوطني للقلب والرئة والدم التابع للمعاهد الوطنية للصحة، وتهدف إلى دراسة تطوّر عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب على مرّ الزمن.

تُعَد هذه الدراسة أحد أطول الدراسات التي تشير إلى أنّ الفعل البسيط بإضافة القليل من الجَّوز الصحي للقلب ^ ضمن النظام الغذائي غالباً ما يمكن أن يعمل كجسر إلى عادات أُخرى تُعزّز الصحة في وقت لاحق من الحياة.

وتدعم النتائج أيضاً أنّ الجوز قد يكون اختياراً سهلاً وميسوراً للغذاء لتحسين مجموعة متنوعة من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك عندما يتم تناوله في مرحلة الطفولة إلى منتصف مرحلة البلوغ.

وفي هذه الدراسة التي نُشرت مؤخراً في أمراض التغذية، الأيض، والقلب والشرايين، 2 أشار باحثو كلية الصحة العامة بجامعة مينيسوتا إلى أنّ أي تفسير ممكن للنتائج يمكن أن يُعزَى إلى التركيبة الفريدة من المغذيات الموجودة في الجَّوز وتأثيرها على النتائج الصحية .

California Walnut Commission

إنّ شجرة الجوز هي المكسرات الوحيدة التي تُعد مصدراً ممتازاً لحمض الأوميغا 3 ألفا لينولينيك النباتي (2.5 غرام / أونصة) ، الذي يُظهر البحث أنّه قد يلعب دوراً في صحة القلب، صحة الدماغ، والشيخوخة الصحية . ^ 3، 4 وبالإضافة إلى ذلك، فإنّ حصّة واحدة فقط الجوز (1 أونصة) ، أو حوالي حفنة، تحتوي على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية المهمة الأخرى لدعم الصحة العامة، بما في ذلك 4 غرامات من البروتين، 2 غرام من الألياف، ومصدر جيد من المغنيسيوم (45 مليغرام). كما يوفّر الجَّوز مجموعة متنوعة من مضادات الاكسدة، بما فيها البوليفينولات .

وفقاً لأستاذ علم الأوبئة وصحة المجتمع في كلية الصحة العامة بجامعة مينيسوتا وكبير باحثي الدراسة حول تطوّر خطر الشريان التاجي في أوساط صغار البالغين (CARDIA)، لين م . ستيفن، دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة العامة، أخصائي قانوني في النُّظُم الغذائية، “يبدو أنّ الأشخاص الذين يتناولون الجوز يتمتّعون بنوع فريد من النمط الظاهري للجسم يحمل معه تأثيرات إيجابية أخرى على الصحة مثل نظام غذائي ذو جودة أفضل، خاصة عندما يبدؤون في تناول الجوز من سن صغير إلى منتصف مرحلة البلوغ، والتي يرتفع فيها خطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري. ”

عادات الحياة الصحية لها أهمية كبيرة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

تُعَد الأنماط السُّكانية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، فيما يتعلق بالسكان المتقدّمين في السن، واحدة من المستويات المتزايدة في طول العمر . يعيش الناس حياة أطول من أي وقت مضى بسبب التحسينات في نظام الرعاية الصحية . يتوقع بحث كتبه باتريك كلاوسون لمعهد واشنطن أنه في غضون “بضعة عقود، من المتوقع أن تشهد منطقة الشرق الأوسط زيادة سريعة في عدد المسنين، الذين سيتجاوزون بحلول عام 2050 عدد الأطفال في العديد من بلدان المنطقة ”. يشير بحث قامت به مؤسسة روكفيلر إلى أنّ متوسط العمر المتوقع في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في ازدياد . وعلاوة على ذلك، يُعزى التحسن في متوسط العمر المتوقع إلى التحسّن في المرافق الطبية المتاحة . تقول مؤسسة روكفيلر : “إنّ متوسط العمر المتوقع في العالم العربي هو حوالي 68 عاماً، بعد أن كان 52 عاماً في 1970-1975. وفي عام

2000، كان ما يقرب من 10 ملايين شخص في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا فوق سن 65؛ وفي
عام 2030، سوف تشكِّل هذه المجموعة ما يقرب من 50 مليون نسمة 5.”

###

المَراجِع:

ستيفن إل إم، بي سي، دوبريز دي، تشو إكس، شيكاني جي إم، جاكوبس دي آر جونيور. إستهلاك
الجوز والأنماط الظاهرية للقلب: دراسة حول تطوّر خطر الشريان التاجي في أوساط صغار
البالغين (CARDIA). أمراض التغذية، الأيض، والقلب والشرايين. 2021;31(1):95-101.
بي سي، وآخرون. ربط إستهلاك الجوز بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
بين صغار البالغين إلى متوسطي العمر: دراسة حول تطوّر خطر الشريان التاجي في أوساط
صغار البالغين (CARDIA) [نشرت على الإنترنت قبل الطباعة في 30 يوليو/ تموز 2022]. أمراض
التغذية، الأيض، والقلب والشرايين. doi:10.1016/j.numecd.2022.07.013.
سالا-فيلا إيه، وآخرون. تأثير حمض لينولينيك، حمض أوميغا 3 دهني نباتي، على أمراض
القلب والأوعية الدموية والإدراك [تم نشره على الإنترنت قبل الطباعة في 16
فبراير/ شباط 2022]. التقدم في التغذية. doi:10.1093/advances/nmac016.
سالا-فيلا إيه، وآخرون. تأثير نظام غذائي يحتوي على الجوز لمدة عامين على التدهور
المعرفي. دراسة “الجوز والشيخوخة الصحية” (WAHA): تجربة عشوائية مضبوطة. Am J Clin Nut.
2020;111(3):590–600.
https://www.researchgate.net/publication/319012104_Ageing_in_the_Middle_East_and_North_Africa_A_Contemporary_Perspective

حول لجنة الجوز في كاليفورنيا:

جهة الاتصال لوسائل الإعلام:

بيرك أوتكو (Berk Ütkü)

berku@promedia.com.tr

0212 465 7000

يتم إصدار هذا البيان الصحفي من خلال وكالة الأنباء العربية (www.arabnewswire.com) –
وهي خدمة إخبارية للعالم العربي والشرق الأوسط وشمال أفريقيا (MENA)، ويتم توزيعه
بواسطة EmailWire™ (www.emailwire.com)

Berk Utku
Promedia Public Relations
+1 212 645 70 00
email us here

This press release can be viewed online at: https://www.einpresswire.com/article/599802152

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors

try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.
© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.