مصرف متعادل کربوهیدرات ها موجب افزایش طول عمر می شود

**نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی حاوی میزان متعادل کربوهیدرات ها می تواند راهی برای طول عمر بیشتر باشد.**

**به نقل از خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه هاروارد در این مطالعه بیش از ۱۵ هزار نفر را در آمریکا به طورمیانگین به مدت ۲۵ سال تحت نظر داشتند و دریافتند رژیم های غذایی کم کربوهیدرات (کمتر از ۴۰ درصد کالری حاصل از کربوهیدرات ها) و رژیم های غذایی با کربوهیدرات بالا (بیش از ۷۰ درصد کالری) با افزایش ریسک مرگ زودهنگام مرتبط بودند.**

**اما آنها دریافتند مصرف به اندازه و متعادل کربوهیدرات ها (۵۰ تا ۵۵ درصد کالری) با کمترین ریسک مرگ زودهنگام مرتبط است.**

**طبق برآورد محققان ، از سن ۵۰ سال به بعد ، افرادی که رژیم غذایی با میزان متوسط کربوهیدرات را دارند ۳۳ سال دیگر هم زنده می مانند، که این رقم ۴ سال طولانی تر از افراد دارای رژیم غذایی کم کربوهیدرات و یک سال طولانی تر از افراد دارای رژیم غذایی پُرکربوهیدرات است.**

**محققان همچنین داده های مربوط به بیش از ۴۳۲ هزار نفر از بیش از ۲۰ کشور دنیا را بررسی کردند و دریافتند افراد دارای رژیم غذایی حاوی میزان زیاد و کم کربوهیدرات در مقایسه با افراد دارای رژیم غذایی با میزان متوسط کربوهیدرات ، میانگین سنی کوتاه تری داشتند.**

**مهم ترین منابع کربوهیدرات ها شامل برنج قهوه ای ، جو دوسر ، آرد کامل گندم ، حبوبات ، مغزیجات آجیلی ، میوه های نظیر سیب ، موز و هندوانه ، سبزیجاتی نظیر سیب زمینی ، هویج ، و چغندر هستند.**