

Φάτε φρούτα και λαχανικά για να ζήσετε περισσότερο-Πέντε μερίδες καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

655EEAE898DBC84852CD95CA76FE41B8

Νέα Υόρκη

Η κατανάλωση λιγότερων από πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με μεγάλη σουηδική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Clinical Nutrition.

Όπως εξηγούν οι ερευνητές του Ινστιτούτου Καρολίνσκα στη Στοκχόλμη, όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν έτρωγαν ποτέ φρούτα και λαχανικά, πέθαναν κατά μέσο όρο τρία χρόνια νωρίτερα από εκείνους που έτρωγαν άφθονα μήλα, καρότα και ντομάτες.

Η Δρ Αλίσια Βολκ και οι συνεργάτες της δεν παρατήρησαν ωστόσο καμιά βελτίωση στο προσδόκιμο επιβίωσης των ατόμων που έτρωγαν περισσότερες από πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά, συγκριτικά με εκείνους ακολουθούσαν τις κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες.

Τα αποτελέσματα της σουηδικής μελέτης βασίστηκαν σε στοιχεία που αφορούσαν περισσότερους από 71.000 σουηδούς, 45-83 ετών, που είχαν τεθεί υπό ιατρική παρακολούθηση για 13 χρόνια.

Οι συμμετέχοντες είχαν ερωτηθεί για τη διατροφή τους το 1997 και το 1998, αναφέροντας πόσο συχνά έτρωγαν φρούτα (όπως πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες και μούρα) και λαχανικά (όπως καρότα, ντομάτες, παντζάρια, λάχανο και αρακά).

Σχεδόν 11.500 εξ αυτών που είχαν εγγραφεί στο αρχικό δείγμα, είχαν αποβιώσει μέχρι τον Δεκέμβριο του 2010.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που είχαν αναφέρει ότι δεν έτρωγαν ποτέ φρούτα και λαχανικά είχαν 53% περισσότερες πιθανότητες θανάτου κατά τη διάρκεια της μελέτης, συγκριτικά με εκείνους που έτρωγαν πέντε μερίδες ημερησίως.

Όσοι έτρωγαν τουλάχιστον μια μερίδα φρούτων καθημερινά έζησαν 19 μήνες περισσότερους από εκείνους που δεν έτρωγαν ποτέ φρούτα. Και όσοι έτρωγαν τουλάχιστον τρεις μερίδες λαχανικά καθημερινά έζησαν 32 μήνες περισσότερο από εκείνους που δεν ανέφεραν κατανάλωση λαχανικών.

Οι γυναίκες του δείγματος έτειναν να τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά από τους άνδρες.

Τα άτομα που ανέφεραν ελάχιστη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ήταν πιθανότερο να είναι καπνιστές και να έχουν λιγότερη μόρφωση, να τρώνε περισσότερο κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά με πολλά λιπαρά, γλυκά και σνακ. Απ' την άλλη, εκείνοι που έτρωγαν πολλά λαχανικά και φρούτα έτειναν να προσλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες καθημερινά, συγκριτικά με τα άτομα που δεν προτιμούσαν τα φρούτα και τα λαχανικά.

Αν και η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι φρούτα και λαχανικά επιμηκύνουν τη ζωή, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα αποτελέσματα δεν άλλαξαν όταν συνεκτίμησαν παράγοντες όπως το φύλο, το κάπνισμα, η γυμναστική, το αλκοόλ και το σωματικό βάρος.

Πηγή: health.in.gr