

18 Μαΐου 2016

Νέα έρευνα: Αυτό τρώνε οι πιο υγιείς άνθρωποι στον κόσμο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

νέες δίαιτες θέλουν να μας περάσουν το μήνυμα πως ο μόνος τρόπος για να είμαστε υγιείς και να χάσουμε βάρος είναι να τρώμε σπανάκι από το πρωί μέχρι το βράδυ και να μην διασκεδάζουμε καθόλου. Κάνουν, όμως, λάθος και οι επιστήμονες είναι εδώ για να το αποδείξουν.

Από ό,τι φαίνεται οι υδατάνθρακες είναι αυτοί που βοηθούν στο να είστε πιο υγιείς και αυτό σίγουρα είναι κάτι που θα ταρακουνήσει τα ύδατα της παγκόσμιας βιομηχανίας τροφίμων.

Μια πρόσφατη έρευνα που έγινε από ερευνητές του National Centre for Global Health and Medicine στο Τόκιο, παρακολουθούσε την υγεία περισσότερων από 80000 ανθρώπων στην Ιαπωνία για περισσότερα από 15 χρόνια.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως εκείνοι που ακολουθούσαν πιο πιστά τις διατροφικές συνήθειες των Γιαπωνέζων -έτρωγαν δηλαδή μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων, δημητριακών και μικρές ποσότητες λιπαρών- είχαν μικρότερο κίνδυνο να πάθουν κάποια καρδιαγγειακή ασθένεια και να καταλήξουν σε θάνατο από εκείνους που ακολουθούσαν μια άλλου είδους διατροφή χωρίς υδατάνθρακες.

Αξίζει να σημειωθεί πως οι Ιάπωνες βρίσκονται στη 2η θέση της λίστας με τους μακροβιότερους λαούς στον κόσμο ενώ οι Αμερικανοί στην 43η.

Ποιος είναι, επομένως, ο λόγος που συμβαίνει αυτό; Σύμφωνα με έρευνα του επιστήμονα James DiNicolantonio, αυτο οφείλεται σε έναν συνδυασμό ποιοτικής διατροφής που κάνουν στην Ιαπωνία, χαμηλής κατανάλωσης λιπαρών τροφών και υψηλής σωματικής δραστηριότητας. Ένας μέσος Ιάπωνας κάνει πάνω από 7000 βήματα την ημέρα συγκριτικά με έναν Αμερικανό που κάνει γύρω στα 5000 βήματα.

Επομένως, μπορείτε και εσείς να τρώτε άφοβα τα ζυμαρικά, το ρύζι και τα δημητριακά σας αρκεί να συνδυάζετε αυτές τις τροφές με μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και αρκετό περπάτημα.

Πηγή: eirinika.gr