

الأطعمة "الخارقة" التي يتناولها أطول الناس عمرًا في العالم



الخميس 5 فبراير 2026 06:00 م

كشف خبير في إطالة العمر أنه يحرص "دائمًا" على الاحتفاظ في ثلاجته بنوع من "الأطعمة الخارقة"، التي تندرج ضمن الأنظمة الغذائية لما تُعرف باسم "المناطق الزرقاء".

وقال دان بوتنر زميل في "ناشيونال جيوغرافيك"، والذي أمضى سنوات في دراسة "المناطق الزرقاء" التي تضم نسبةً عالية من المعمرين لدى سؤاله عن نظامه الغذائي، إنه يختار تناول الطعام بدون لحوم.

وأضاف: "لقد أمضيت أكثر من 20 عامًا في دراسة الأنظمة الغذائية لأطول الناس عمرًا في العالم في المناطق الزرقاء ما رأيته باستمرار هو أن الأشخاص الذين يعيشون أطول حياة وأكثرها صحة يتناولون في الغالب أطعمة نباتية كاملة مع القليل جدًا من اللحوم أو بدونها على الإطلاق".

أنواع مختلفة من البقوليات

وذكر بوتنر أنه يتناول أنواعًا مختلفة من البقوليات وعندما يُسأل عن الأصناف التي يحتفظ بها دائمًا في ثلاجته، قال: "ستجد دائمًا تقريبًا البقوليات - الفاصوليا السوداء، والعدس، أو الحمص - لأنها أساس النظام الغذائي في المناطق الزرقاء".

وأضاف: "أحتفظ بمجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة والخضروات الورقية والأعشاب حتى أتمكن من تحضير وجبات سريعة وعادة ما يكون هناك خبز العجين المخمر وبعض المكسرات والبذور وزجاجة جيدة من زيت الزيتون أيضًا".

وتنصح هيئة الخدمات الصحية البريطانية بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات المتنوعة يوميًا، بحسب صحيفة "إكسبريس".

وتُعدّ البقوليات غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية والمعادن، وتُساهم في تحقيق هدفك اليومي من تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات.

وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

وينصح بالآتي:

اعتمد في وجباتك على الأطعمة النشوية الغنية بالألياف

تناول بعض منتجات الألبان أو بدائلها

تناول بعض الفاصوليا والبقوليات والأسماك والبيض واللحوم وغيرها من البروتينات

اختر الزيوت والدهون غير المشبعة، وتناولها بكميات صغيرة

اشرب الكثير من السوائل

