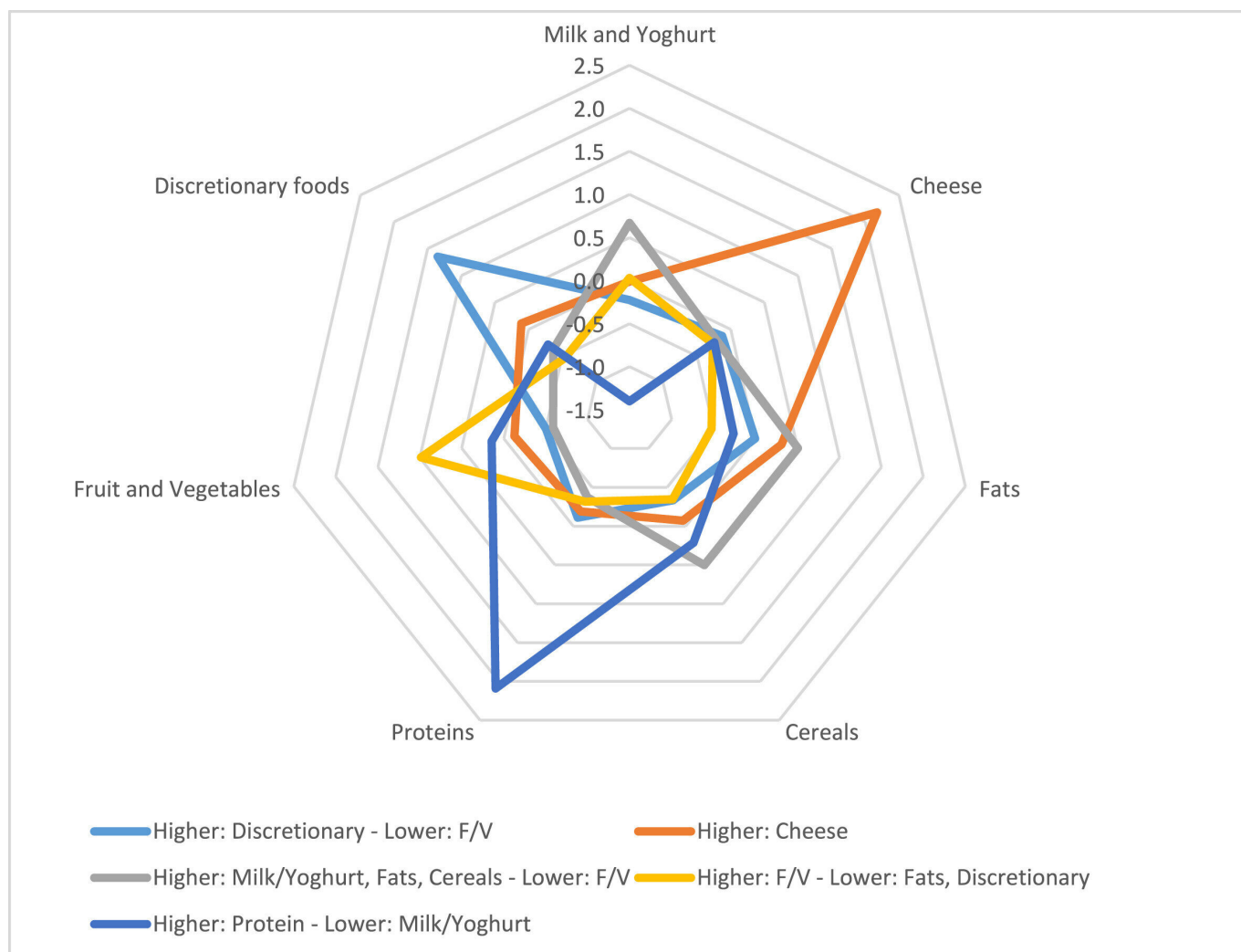


Zenanlaryň iýmitlenişi bilen baglanyşykly uzak möhletli maglumatlaryň iň uly analiziniň Journal of Nutrition žurnalynda çap edilen maglumatlaryna görä, esasan milli iýmitleniş maslahatlaryna laýyklykda ýa-da Ortaýer deňziniň dietasyna eýerýän awstraliýaly aýallar 75–79 ýaşyna çenli ýaşamak mümkinçiliginiň 70% ýokarydygy anyklandy. Has doly iýmitlenmeýänlere garanyňda.

Milli gözlegde ALSWH (Awstraliýanyň aýallar saglygy boýunça uzynlama gözleg) ýaly, 1946–1951-nji ýyllara degişli bolan 9584 aýal zenanlaryň 17 ýyllyk saglyk netijeleri we dietiki iýmitlenme analiz edildi. Ygtyýary maglumat ýygnamagyň wagtynda gatnaşyjylaryň ýaşary 74–79 ýaş aralygyndady. Bu gözleg Global Saglyk Geňeşi we Nýukasl Uniwersiteti (Awstraliýa) bilen bilelikde alnyp barylady.

Täze işiň çäginde iň möhüm açyş, häzirki awstraliýaly dietiki maslahatlara has laýyk gelýän ýa-da Ortaýer deňziniň dietasyna has laýyk gelýän dietalaryň, az iýmitlenýänlere garanyňda 40% ölüm howpuny peselmegine sebäp bolýandygy boldy. Gözlegde esasy ölüm sebäpleri onkologiki keseller boldy.



Gözlegde barlan populýasiýadaky ölüm sebäpleri döş ragy (85 aýal, ýa-da 13%) we öýken ragy (80 aýal, ýa-da 12%) boldy. 56 gatnaşyjynyň (8.5% ölüm) ölüm sebäbi ýürek-damar keselleri bilen bagly boldy, 19 aýalda (2.9%) bolsa demensiýa bilen baglanyşykly boldy.

Habar bermek häsiýetli maglumatlary lukmanyň bellikleri bilen deňeşdirip bolmaz. Karar bermezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.