

انگور ؛ عامل کاهش کلسترول

13 دی 1401

محققان دانشگاه UCLA آمریکا در آخرین تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که **انگور** سرشار از مواد شیمیایی است که تنوع باکتری‌های روده را افزایش و کلسترول را کاهش می‌دهد و خوردن چهار هفته انگور منجر به افزایش قابل توجه سلامت در میان افرادی می‌شود که به ندرت میوه و سبزیجات می‌خورند.

این گروه تحقیقاتی در مطالعات خود ۱۹ نفر در سن‌های ۲۱ تا ۵۵ سال که در روز معادل ۴۰ حبه انگور مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند.

محققان آمریکایی اعلام کردند: خوردن انگور می‌تواند از **حمله قلبی** یا سکتة جلوگیری کند و انگور سرشار از قندهای طبیعی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که التهاب را کاهش می‌دهد.

نتایج این تحقیقات نشان داد در عرض یک ماه، تنوع میکروبیوم بدن افراد مورد تحقیق افزایش یافت؛ میکروبیوم‌ها جامعه‌ای مرکب از میلیاردها باکتری و سایر میکروب‌هایی است که در روده زندگی می‌کند و برای سلامتی ضروری هستند.

به گفته محققان، از جمله باکتری‌های مفیدی که در بدن مصرف‌کنندگان انگور افزایش یافت، باکتری آکرمانسیا (Akkermansia) است. این باکتری قند و کلسترول را می‌سوزاند و پوشش داخلی روده را تقویت می‌کند.

پروفسور ژائوپینگ لی (Zhaoping Li) پژوهشگر ارشد این مطالعات هم اعلام کرد: انگور تأثیر مفیدی بر باکتری‌های روده دارد و با کاهش کلسترول می‌تواند سلامت قلب را افزایش دهد.

پژوهشگر ارشد این مطالعات تأکید کرد: به طور خلاصه، نتایج این تحقیقات اطلاعات اولیه جدیدی در مورد اثرات مصرف انگور بر میکروبیوم روده، کلسترول و متابولیسم اسیدهای صفراوی ارائه می‌دهد.