

مواد طبیعی که به سلامت قلب کمک می‌کنند

20 دی 1403

متخصصانی که سال‌هاست درباره ترکیبات گیاهی تحقیق می‌کنند، اکنون بیش از هر زمانی بر اهمیت «پلی فنول‌ها» برای کمک به سلامت انسان‌ها تاکید دارند.

نتایج مطالعات نشان داده است خوردن غذاهایی که سرشار از این ماده شیمیایی طبیعی هستند، فواید متعددی برای سلامت دارد از سلامت قلب و متابولیک گرفته تا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر.

تحقیقاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف بیشتر پلی‌فنول‌ها می‌تواند علائم پیری پوست و اندازه دور کمر را کاهش دهد.

پلی فنول‌ها از خانواده «فیتونوترینت‌ها» هستند؛ مواد شیمیایی طبیعی موجود در گیاهان که به محافظت از آنها در طبیعت از جمله در برابر تهدیداتی مانند حشرات و اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کنند. بنابراین خوردن آنها باعث می‌شود که این مواد شیمیایی در محافظت از بدن ما نیز نقش موثری ایفا کنند.

این ماده شیمیایی در غلظت‌های بالا در میوه‌ها و سبزیجات بسیار پررنگ مانند چغندر، شاه توت، زیتون سیاه، گوجه‌فرنگی بسیار قرمز همچنین در سبزی‌های بسیار تیره و برگ‌دار یافت می‌شود. بنابراین فیتونوترینت‌ها و از جمله پلی فنول‌ها علاوه بر محافظت از گیاه، برای آنها رنگدانه‌های قوی نیز فراهم می‌کنند.

همین موضوع درباره طعم‌های قوی نیز صادق است: روغن زیتون‌های دارای طعم قوی همچنین چای، قهوه و شکلات تلخ منابع عالی پلی فنول هستند.

البته گروه فیتونوترینت‌ها بسیار گسترده است؛ «اسید الاژیک» در گردو و «کاتچین» در چای در همین گروه قرار دارند.

گاه نیز یک گیاه دارای ترکیبی از فیتونوترینت‌ها است. مثلاً در گوجه فرنگی ترکیبی از پلی فنول‌ها (فلاونوئیدها و فلاونون‌ها) و کاروتنوئیدها (لیکوپن، فیتوئن و بتا کاروتن) وجود دارد.

به گزارش یورونیوز، آزمایشات نشان داده است که همه این مواد کارهای متفاوتی برای سلامت بدن انجام می‌دهند.

«فدریکا آماتی»، متخصص تغذیه و پژوهشگر دانشکده بهداشت عمومی در امپریال کالج لندن می‌گوید: فلاونول‌های موجود در کاکائو با کاهش خطر سکتة مغزی و حمله قلبی مرتبط هستند. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند روی متابولیسم بدن، کاهش اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی شما تأثیر مثبت بگذارد.



«دانیل دل ریو»، استاد تغذیه در دانشگاه پارما در ایتالیا نیز می‌گوید: مطالعات متعدد نشان دادند که مصرف بیشتر پلی‌فنول‌های غذایی با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط است. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد کسانی که رژیم غذایی غنی از پلی‌فنول داشتند، ۴۶ درصد کمتر از افرادی که کمتر این ماده غذایی را می‌خورند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بودند.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف پلی‌فنول‌ها باعث افزایش جریان خون به مغز و کاهش التهاب در بدن می‌شود؛ به همین دلیل این تصور وجود دارد که آنها پتانسیل مبارزه با بیماری‌های عصبی را دارند.

با این حال، هنوز درک ما از نحوه عملکرد دقیق این ترکیبات کامل نیست. دانیل دل ریو می‌گوید: مکانیسم‌هایی که توسط آن‌ها در بدن ما کار می‌کنند همچنان در دست بررسی است. برخی پژوهشگران نیز از منظری نادرست به این موضوع نگاه می‌کنند و از این موضوع که چگونه این ترکیبات به‌طور قابل توجهی توسط بدن ما تغییر می‌کنند، غافل می‌مانند. هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد.

پلی‌فنول‌ها از مسیر دیگری نیز می‌توانند برای ما مفید باشند؛ آنها با باکتری‌های روده ما تعامل دارند. دل ریو و همکارانش در دانشگاه پارما و دانشگاه گلاسکو نشان دادند که میکروب‌های روده ما پلی‌فنول‌ها را به «متابولیت‌های کوچکتر و قابل جذب‌تر» تبدیل می‌کنند که به محافظت از بدن کمک می‌کنند.