

خستگی ذهنتان را با خوردن این میوه برطرف کنید

بر اساس یک مطالعه توسط محققان نیوزیلندی، مصرف پودر و آب انگور سیاه ممکن است بر خلق و خو و خستگی ذهنی در بزرگسالان سالم تأثیر مثبت بگذارد.

این مطالعه، یک ترکیب فعال زیستی جدید به نام سارمنتوزین را به عنوان بازدارنده اولیه آنزیم‌های MAO-B در مغز انسان پس از مصرف محصولات انگور سیاه شناسایی کرد.

دانشمندان مؤسسه تحقیقات گیاهی و غذایی نیوزیلند گفتند: «آنزیم‌های MAO-B مواد شیمیایی مهمی مانند دوپامین را در مغز تجزیه می‌کنند که نقش کلیدی در خلق و خو و عملکرد ذهنی دارد.»

مولکول جدید سارمنتوزین برای استفاده در جهت بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی به ثبت رسیده است.

«دومینیک لومیوز»، سرپرست این مطالعه در تحقیقات گیاهی و غذایی، گفت: «در حالی که مطالعات قبلی نشان می‌دهد که مهار MAO-B با بیواکتیوهای غیر از آنتوسیانین‌ها در انگور فرنگی سیاه مرتبط است، تا قبل از این مطالعه دانشمندان سارمنتوزین را به‌عنوان عامل اصلی فعال زیستی در پشت این عملکرد شناسایی نکرده بودند.»

بر اساس نتایج آزمایش خون، سارمنتوسین یک مهارکننده قوی MAO-B بود که به طور مؤثری فعالیت آنزیم را کاهش داد و از حفظ دوپامین که به خلق و خو و عملکرد شناختی کمک می‌کند، حمایت کرد.

لومیوز گفت: «ما مهار MAO-B را در هر شرکت‌کننده‌ای که محصولات انگور سیاه حاوی سارمنتوزین مصرف می‌کردند مشاهده کردیم.»

محققان بر اهمیت این کشف برای هر دو بخش علمی و تجاری تأکید کردند.