مصرف فلاوونوئیدها بهترین راه تقویت سلامت قلب و مغز

6 فروردین 1401

تحقیقات نشان می‌دهد که فلاوونوئیدها طیف وسیعی از فواید سلامتی، از مبارزه با سرطان و کاهش خطر بیماری‌های قلبی تا حفظ عملکرد مغز را فراهم می‌کنند. همچنین در مبارزه با چین و چروک هم مفید هستند.

مدیسن نت: «کریستینا پترسن»، محقق ارشد از دانشگاه فناوری تکزاس، می‌گوید: «دلیل اصلی مفید بودن فلاوونوئیدها این است که اثرات ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارند.»

آنتی اکسیدان‌ها به مبارزه با التهاب و پیری کمک می‌کنند. فلاونوئیدها همچنین دارای خواصی هستند که می‌توانند به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کنند.

مطالعات نشان می‌دهد که فلاوونوئیدهای موجود در مواد خوراکی مانند انواع توت‌ها، سیب و گلابی ممکن است بر باکتری‌های روده تأثیر گذاشته و فشار خون را کاهش دهند.

به همین دلیل، فلاونوئیدها نقش اصلی را در رژیم غذایی مدیترانه ای DASH و MIND ایفا می‌کنند؛ این رژیم‌های غذایی بیشتر توسط متخصصان سلامت قلب و مغز توصیه می‌شود. عمدتاً هر سه این نوع رژیم‌ها، تمرکز زیادی روی میوه‌های سرشار از فلاوونوئید، سبزیجات، آجیل‌ها و لوبیا دارند.

به گفته محققان، فلاونوئیدها در طیف گسترده‌ای از میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاها یافت می‌شوند که قرار دادن آنها در رژیم غذایی دشوار نیست. آنها در انواع توت‌ها، گیلاس، سیب، انگور، تره فرنگی و سبزیجات سبز رنگ مانند اسفناج، کاهو و کلم پیچ یافت می‌شوند. همچنین در سیر و پیاز، چای، شکلات تلخ و سویا هم وجود دارند.

محققان توصیه می‌کنند خوردن غذاهای تازه و کامل بهترین راه برای دریافت فلاوونوئیدهای مورد نیاز است.