قهوه در کُند شدن روند پیری موثر است

2 شهریور 1405

تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که یک ریزمغذی به نام پلی‌فنول‌ها ممکن است به کُند شدن روند پیری کمک کند. پلی‌فنول‌ها در غذاهای متنوعی از جمله قهوه یافت می‌شوند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، یک مطالعه جدید می‌گوید که پلی‌فنول‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه به فعال کردن یک پروتئین خاص در بدن کمک می‌کنند که در کاهش التهاب و محافظت در برابر استرس و بیماری‌های مزمن موثر است و منجر به پیری سالم‌تر می‌شود.

اگرچه پیری اجتناب‌ناپذیر است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که افراد می‌توانند انتخاب‌های سالمی داشته باشند- مانند سیگار نکشیدن، فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم- که ممکن است به آنها اجازه دهد کُندتر و به روشی سالم‌تر پیر شوند.

در مورد رژیم غذایی، مطالعات قبلی نشان می‌دهد که برخی غذاها به دلیل مواد مغذی موجود در آنها ممکن است به کند شدن روند پیری کمک کنند.

یک مثال پلی‌فنول‌ها هستند- ریزمغذی‌های طبیعی که به کاهش آسیب به سلول‌های بدن و کاهش التهاب کمک می‌کنند.

پلی‌فنول‌ها در انواع غذاها از جمله انواع توت‌ها، انار، کنگر فرنگی، اسفناج، شکلات تلخ، روغن زیتون فرابکر، گردو، چای سبز و سیاه و قهوه یافت می‌شوند.

«استیون سیف»، محقق ارشد و استاد برجسته در بخش فیزیولوژی و فارماکولوژی دانشگاه تگزاس توضیح داد: «پیری و ابتلا به بیماری‌های مزمن وابسته به سن، واقعیت‌های زندگی هستند، با این حال، انتخاب‌های غذایی و سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند این روند را کُند نماید.»

سیف به ما گفت: «به عنوان مثال، افرادی که قهوه می‌نوشند، عمر طولانی‌تری دارند و مشکلات سلامتی مرتبط با سن در آنها کمتر است.»

محققان دریافتند که پلی‌فنول‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه به فعال کردن یک پروتئین خاص در بدن کمک می‌کنند که به کاهش التهاب و محافظت در برابر استرس و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند و منجر به پیری سالم‌تر می‌شود.

دانشمندان با استفاده از مدل‌های سلولی متعدد، بررسی کردند که چگونه برخی پلی‌فنول‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه ممکن است با یک پروتئین خاص در بدن به نام NR۴A۱ تعامل داشته باشند.

سیف توضیح داد: «NR۴A۱ در ابتدا به عنوان ژنی کشف شد که به انواع مختلف استرس از جمله استرس اکسیداتیو و التهابی پاسخ می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «در بررسی قبلی، مشخص بود که NR۴A۱ در پیری و مرگ و میر نقش دارد و سطح این ژن در انسان با افزایش سن کاهش می‌یابد. و در موش‌ها، حیواناتی که NR۴A۱ را از دست داده بودند، طول عمر کوتاه‌تری داشتند. همچنین مشخص بود که NR۴A۱ از موش‌ها در برابر آسیب بافتی/سلولی محافظت می‌کند و ترکیباتی که NR۴A۱ را متصل می‌کنند، این محافظت را بیشتر می‌کنند. بنابراین، ما فرض کردیم که اجزای قهوه به NR۴A۱ متصل می‌شوند و ایجاد محافظت می کنند.»

در نتیجه‌گیری این مطالعه، محققان دریافتند که ترکیبات مختلف موجود در قهوه- از جمله پلی‌فنول‌هایی مانند اسید کافئیک- به NR۴A۱ متصل شده و آن را فعال می‌کنند و به طور بالقوه آسیب سلولی را کاهش داده و محافظت در برابر بیماری را ارائه می‌دهند.

سیف توضیح داد: «اهمیت این یافته این است که اکنون حداقل یک مسیر (قهوه-NR۴A۱) را می‌شناسیم که برخی از اثرات محافظتی قهوه در برابر پیری را که در انسان مشاهده شده است، توضیح می‌دهد و این نتایج بیشتر از نقش محافظتی NR۴A۱ در پیری پشتیبانی می‌کند.»

اما برای کسانی که ممکن است نخواهند یا نتوانند قهوه بنوشند، آیا راه‌های دیگری برای فعال کردن پروتئین NR۴A۱ برای فواید بالقوه آن برای سلامتی وجود دارد یا خیر.

به گفته محققان، مسئولانه‌ترین توصیه همچنان پیروی از یک الگوی کلی سالم است:

- رژیم غذایی متنوع و غنی از گیاهان را دنبال کنید
- به طور منظم ورزش کنید
- خواب کافی داشته باشید
- از سیگار کشیدن خودداری کنید
- فشار خون، کلسترول و قند خون را مدیریت کنید.

سیف افزود: «این رفتارها شواهد انسانی بسیار قوی‌تری نسبت به تلاش برای هدف قرار دادن یک گیرنده از طریق یک غذا یا مکمل خاص دارند.»