

دراسة: عصير الشمندر الأحمر لأوعية دموية صحية ودماغ متقد



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-04-02

أظهرت دراسة لجامعة إكستر البريطانية أن تناول الأشخاص بين عمر 70 و 80 عاماً كأساً يومياً من عصير الشمندر الأحمر يرفع لياقة الأوعية الدموية ويعزز وظائف الدماغ المعرفية.

وذهبت الدراسة التي نشرت في مجلة Redox Biology العلمية المتخصصة والناطقة باللغة الإنكليزية أن العصير يؤدي لتقليل ظهور بكتيريا في الفم تؤدي بدورها للإصابة بالأمراض والالتهابات. خلاصة الدراسة نقلها الموقع الألماني المتخصص بالشؤون الصحية Heilpraxis.

وذهب الباحثون إلى أن الكثير من البكتيريا في الفم تلعب دوراً في تحويل تلك النترات إلى أكسيد النتريك الذي يساعد في تنظيم عمل الأوعية الدموية وفي النقل العصبي. ويعاني كبار السن في العادة من قلة إنتاج أكسيد النتريك.

كما أظهرت الباحثون أن استهلاك كأس من العصير كل يوم يؤدي إلى التقليل من تشكيل

بكتيريا فموية والتي لها صلة بالإصابة بالأمراض والالتهابات. وفوق ذلك ينخفض ضغط الدم الانقباضي.

الأستاذة الجامعية آني فانهاتالو، واضعة الدراسة، قالت إن "استهلاك الأطعمة الغنية بالنترات - وفي حالتنا هنا الشمندر الأحمر- يؤدي للتغيرات إيجابية على النظام الميكروبيومي في الفم. والنظام الميكروبيومي هو مجموعة الميكروبات التي تعيش في الجسم ويتعايش معها.

وقد أجريت الكثير من الأبحاث عن فوائد النظام الميكروبيومي الصدي في الأمعاء، بيد أن الأبحاث ما تزال قليلة عن نظيره في الفم. ويلعب النظام الميكروبيومي في الفم دوراً حاسماً في تنشيط امتصاص النترات من الخضروات.



UAE71NEWS