



تاثیر فلاوونوئیدها بر جلوگیری از افزایش وزن در میانسانی

یک بررسی تازه نشان می‌دهد که خوردن مقدار زیادی از سبزی‌ها و میوه‌های مملو از فلاوونوئیدها ممکن است در زمینه جلوگیری از افزایش وزن در میانسانی کمک کند.

همشهری آنلاین: یک بررسی تازه نشان می‌دهد که خوردن مقدار زیادی از سبزی‌ها و میوه‌های مملو از فلاوونوئیدها ممکن است در زمینه جلوگیری از افزایش وزن در میانسانی کمک کند.

به گزارش رویترز اغلب گیاهان حاوی فلاوونوئیدها با میزان‌های متفاوت هستند. گروهی از کارشناسان می‌گویند این مواد طبیعی دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی ممکن است توجیه‌کننده برخی از سودمندی‌های بهداشتی رژیم‌های غذایی مملو از میوه و سبزی باشند.

به گفته مونیکا برتویا از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد و سرپرست این پژوهش، این بررسی نشان داد که افزایش مصرف میوه‌هایی مانند سیب، میوه‌های توت مانند و انگور که مملو از برخی از فلاوونوئیدها هستند، باعث جلوگیری بیشتر افزایش وزن در میانسالان می‌شود.

برتویا و همکارانش برای تعیین ارتباط میان فلاوونوئیدها و وزن داده‌های تحقیق مربوط به ۱۲۴۰۰۰ نفر از کارکنان بهداشتی در آمریکا را که در فواصل ۱۹۸۶ و ۲۰۱۱ را آنالیز کردند.

مشارکت‌کنندگان وزنشان را هر دو سال یک بار گزارش کرده بودند و هر چهار سال یک بار پرسشنامه‌های غذای پر کرده بودند.

نیمی از شرکت‌کنندگان در این تحقیق دست‌کم ۲۲۴ میلی‌گرم تا ۲۴۷ میلی‌گرم فلاوونوئید در روز مصرف کرده بودند.

این افراد در طول یک دوره چهارساله به‌طور میانگین یک تا ۲ کیلوگرم وزن اضافه کرده بودند، اما افرادی که بیشتر از حد میانگین فلاوونوئید مصرف کرده بودند، اندکی کمتر وزن اضافه کرده بودند.

این تفاوت به حدود ۵۰ گرم تا ۳۰۰ گرم در طول چهار سال به ازای هر انحراف معیار بالاتر از میزان میانگین مصرف فلاوونوئید رسید.

این پژوهشگران پس از تعدیل یافته‌هایشان از لحاظ عوامل گوناگون دیگری که بر وزن موثرند، از جمله میزان دریافت فیبر که با کاهش میزان جذب چربی بر وزن تأثیر می‌گذارد، به این نتیجه رسیدند که فقط سه نوع فلاوونوئید با کاستن از میزان افزایش وزن همراهی دارند- آنتروسیانین‌ها که عمدتاً از بلوبری (قره‌قاپ) و توت‌فرنگی در رژیم غذایی این افراد به دست آمده بود؛ فلاوونول‌ها و پلیمرهای فلاوونوئیدی که عمدتاً از چای و سیب به دست می‌آیند.

البته این پژوهشگران به محدودیت‌های کارشان از جمله اتکایشان به گزارش افراد درباره مواد غذایی که می‌خورند و میزان وزنشان اشاره می‌کنند.

بااین‌وجود، این پژوهشگران نتیجه‌گیری می‌کنند که بر اساس این یافته‌ها انتخاب میوه‌ها و سبزی‌های با میزان بالای فلاوونوئید مانند سیب، گلابی، میوه‌های توت مانند و فلفل‌ها ممکن است به کاهش وزن کمک کنند.