

کاهش ابتلا به عفونت با مصرف انگور و توت فرنگی

به گفته محققان، مصرف انگور به کاهش ریسک ابتلا به عفونت در افراد چاق کمک می کند.



به گفته محققان، مصرف انگور به کاهش ریسک ابتلا به عفونت در افراد چاق کمک می کند.

به گزارش جام جم سرا، افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی، دیابت، عفونت های باکتریایی و ویروسی قرار دارند، اما به گفته محققان، ترکیبات طبیعی موسوم به «فیتوشیمیایی» که در میوه هایی نظیر انگور و توت فرنگی یافت می شود به کاهش این ریسک کمک می کند.

سوزان زونینو، عضو تیم تحقیق از مرکز تحقیقات تغذیه انسان در کالیفرنیا، در مطالعه قبلی خود به رابطه بین خوردن انگور و پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۱ در موش ها پی برده بود.

حال وی دریافته است که مصرف انگور توسط افراد چاق می تواند منجر به کاهش سطح برخی از چربی های خاص مرتبط با بیماری قلبی در خون و کاهش ریسک ابتلا به عفونت ها شود.

وی در این باره می گوید: «اسناد مربوط به عفونت ویروسی و باکتریایی موجود در بیمارستان ها نشان می دهد که افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به انواع عفونت ها بعد از عمل جراحی قرار دارند.»

«در پی بروز اپیدمی آنفلوآنزا H1N1 در سال ۲۰۰۹، افراد چاق بیشتری نسبت به افراد با وزن عادی در بیمارستان ها پذیرش شدند چراکه قادر به مقابله با ویروس نبودند.»

در مطالعه اخیر زونینو، به ۲۴ فرد چاق پودر انگور یا دارونما که در آب حل شده بود، داده شد و آنها روزی دو بار این مخلوط را می خوردند.

این مطالعه به شکل مقطعی انجام شد، بدین معنا که هر یک از شرکت کنندگان به مدت ۳ هفته دارونما یا پودر انگور مصرف می کردند و بعد از اتمام این مدت و وقفه ۳ هفته ای، پودر مصرفی شرکت کنندگان عوض می شد و به مدت ۳ هفته دیگر مخلوط جدید را مصرف می کردند.

در طول ۹ هفته مطالعه، دانشمندان نمونه خون هر فرد را در شش زمان متفاوت گرفتند و تاثیرات انگور را بر لیپیدهای خون، نشانگرهای التهابی خون و سلول های سیستم ایمنی اندازه گیری کردند.

در مقایسه با گروه دارونما، افراد حاضر در گروه مصرف کننده پودر انگور، دارای میزان تجمع کمتر LDL (کلسترول بد) در پلاسما خون شان بودند.

زونینو در مطالعه انجام شده با توت فرنگی هم به نتایج مشابهی دست یافت.

منبع: مهر