

میوه ای برای مقابله با چاقی

متخصصان علوم تغذیه در یک تحقیق جدید خاطرنشان کردند که تمشک آبی برای مقابله با چاقی موثر است.



متخصصان علوم تغذیه در یک تحقیق جدید خاطرنشان کردند که تمشک آبی برای مقابله با چاقی موثر است.

این متخصصان می‌گویند خوردن تمشک آبی به دلیل مقابله با رشد سلول‌های چربی می‌تواند راه‌کاری موثر برای مقابله با چاقی باشد.

شوانی موگ متخصص و فارغ التحصیل دانشگاه «نگزاس وومن» که این تحقیق را انجام داده در آزمایشات خود از بافت‌های کشت شده از موش‌ها در آزمایشگاه استفاده کرده است.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، موگ روی «پلی‌فنول‌های» موجود در این میوه مطالعه کرده و به خاصیت این ترکیب برای مقابله با محتوی چربی در بدن پی برده است.

تمشک آبی سرشار از نوعی ترکیب به نام «آنتوسیانین» است که عامل رنگ آبی این میوه است. این ترکیب، التهاب را کاهش می‌دهد، از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کند و برای سلامت چشم، عروق سرخرگی و مغز نیز مفید است.

میوه‌هایی که مانند تمشک آبی رنگ آبی و قرمز پررنگ دارند سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که خاصیت ضد پیری و ضد التهاب دارند. توت فرنگی، تمشک، تمشک آبی، انار و آلبالو همه در این دسته از میوه‌ها قرار می‌گیرند.

بنابراین گزارش، مصرف تمشک آبی می‌تواند از بدن شما در برابر افزایش فشار خون محافظت کند. تمشک آبی حاوی ترکیب زیست فعال آنتوسیانین تاثیر ضد فشار خونی دارد. افرادی که در هفته حداقل یک نوبت از این میوه می‌خورند، ده درصد کمتر از سایرین دچار افزایش فشار خون می‌شوند.

آنتوسیانین‌ها متعلق به خانواده ترکیبات زیست فعالی به نام فلاونوئیدها هستند که در اکثر انواع توت‌ها و تمشک‌ها، آب پرتقال خونی، انگور فرنگی سیاه و تمشک آبی به وفور یافت می‌شوند. انواع دیگری از فلاونوئیدها در سایر میوه، سبزیجات، دانه‌ها و گیاهان یافت می‌شوند. این ترکیبات نقش مفیدی در کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.