

تاثیر مصرف توت و انگور بر تقویت سلامت ریه ها

تحقیق جدید نشان می دهد افزودن انواع توت ها و انگور به رژیم غذایی موجب تقویت سلامت ریه ها می شود.



تحقیق جدید نشان می دهد افزودن انواع توت ها و انگور به رژیم غذایی موجب تقویت سلامت ریه ها می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا عنوان می کنند افرادی که بیشتر مواد خوراکی حاوی نوعی فلاونوئید موسوم به آنتوسیانین مصرف می کنند بهترین عملکرد ریه را حتی با افزایش سن خواهند داشت.

به گفته محققان، آنتوسیانین ها در میوه ها و سبزیجات دارای رنگدانه های تیره نظیر انگور قرمز، بلوبری و سیب زمینی بنفش یافت می شوند.

«وانسا گارسیا لارسن»؛ سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات می تواند از ریه ها در مقابل آسیب و صدمه حفاظت کند، عملکردشان را حفظ کرده و ریسک ابتلا به بیماری های تنفسی را در سنین بالاتر کاهش دهد.»

وی در ادامه می افزاید: «ظرفیت ریه افراد تا ۳۰ سالگی به اوج می رسد. بعد از آن، عملکرد ریه ها به تدریج افت می کند. سرعت این افت عملکرد در بین افراد متفاوت بوده و به چندین عامل نظیر سیگار کشیدن، تحرک بدنی، قرارگیری در معرض برخی آلاینده ها و وجود برخی مشکلات پزشکی بستگی دارد.»

به گفته گارسیا لارسن، مطالعات قبلی نشان داده اند که مواد غذایی فرآوری شده مثل گوشت های نمک سودشده با روند تندتر افت عملکرد ریه ها مرتبط هستند.

حال مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که مقدار زیادی میوه و سبزیجات تیره رنگ می خورند در مقایسه با کسانی که کمتر از این نوع مواد خوراکی حاوی آنتوسیانین استفاده می کنند با روند کندتر کاهش عملکرد ریه ها در سال مواجه هستند.

این مطالعه شامل ۴۶۳ فرد بزرگسال از نروژ و انگلستان با میانگین سنی ۴۴ سال بود. تمامی شرکت کنندگان پرسشنامه ای در مورد رژیم غذایی پر کردند و تست عملکرد ریه شان در ابتدای مطالعه انجام شد. ۱۰ سال بعد، مجدداً عملکرد ریه این افراد آزمایش شد.

محققان به رابطه بین مصرف آنتوسیانین و سلامت ریه پی بردند؛ هر چقدر فرد بیشتر آنتوسیانین مصرف کند سلامت ریه بهتری دارد.

به گفته محققان، مواد خوراکی سرشار از فلاونوئیدهای آنتوسیانین به خاطر خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی بسیار برای سلامت ریه ها مفید هستند. این مواد خوراکی از ریه ها در مقابل آلاینده ها و سایر عوامل محیطی نظیر سیگار کشیدن محافظت می کنند.