

چرا غلات کامل برای سلامتی مفیدند؟



اخیرا دانش عمومی تاکید دارد که خوردن غذاهایی حاوی غلات کامل برای سلامت بسیار مفید است، اما دلیل مفید بودن غلات کامل چیست؟

اخیرا دانش عمومی تاکید دارد که خوردن غذاهایی حاوی غلات کامل برای سلامت بسیار مفید است، اما دلیل مفید بودن غلات کامل چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، اهمیت رفتارهایی همچون نوشیدن آب کافی، خوردن میوه و سبزیجات تازه و نیز مصرف غلات کامل بر همگان روشن است. دلیل سه مورد اول واضح است اما اثبات مزایای مورد چهارم می‌تواند دشوار باشد.

مطالعات بسیاری مزایای استفاده از سطوح بالای غلات کامل را نشان داده‌اند که از آن جمله می‌توان به جلوگیری از بیماری‌های مزمن و کاهش خطر مرگ و میر به تمامی دلایل اشاره کرد. رژیم‌های غذایی غنی از غلات کامل همچنین عوامل خطر ساز قلبی و عروقی را کاهش داده، به حفظ وزن سالم کمک کرده و فواید بسیار دیگری نیز دارند. دلیل این خواص تا کنون مشخص نبوده اما اکنون برای نخستین بار دانشمندان دانشگاه فنلاند در "کوویو" مکانیزم مولکولی مرتبط با مزایای سلامتی غلات کامل را تشریح کرده‌اند. مطالعه اخیر اثرات رژیم غذایی غلات کامل را هم بر موش‌ها و هم بر انسان‌ها بررسی کرده است.

محققان پس از این که شرکت کنندگان ۱۲ هفته از رژیم غذایی حاوی مقادیر بالایی از غلات کامل پیروی کردند، تجزیه و تحلیل‌های متابونومیکس را آغاز کردند.

متابونومیکس، مطالعه فرآیندهای شیمیایی حاوی متابولیت‌هایی است که مولکول‌های کوچک تشکیل شده در خلال فرآیندهای متابولیکی هستند.

محققان به طور خاص به بتائین، گروهی از ترکیبات که طیف وسیعی از عملکردهای بیولوژیکی را دارند علاقه‌مند هستند. غلات کامل منبعی غذایی مهم از ترکیبات بتائین هستند و محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بررسی این ترکیبات ممکن است به توضیح دلیل فواید غلات کامل برای سلامتی کمک کنند. همانطور که انتظار می‌رود، تجزیه و تحلیل‌ها حاکی از افزایش قابل توجه ترکیبات بتائین در انسان‌ها و موش‌ها پس از ۱۲ هفته رژیم غذایی غنی از غلات کامل بود. این نخستین باری بود که مقادیر بالایی از این ترکیبات در بدن انسان یافت شده بود.

محققان ارتباط میان سطوح بالای ترکیبات بتائین و بهبود متابولیسم گلوکز را کشف کردند. برخی از این ترکیبات به نظر می‌رسد بیشتر از برخی دیگر در این ارتباط درگیرند. به طور مثال پپیکولیک اسید بتائین به ویژه قابل توجه است. افزایش سطح پپیکولیک اسید بتائین پس از مصرف غلات کامل در میان سایر موارد با سطوح پائین‌تر گلوکز پس از صرف غذا ارتباط دارد.

در آزمایشی دیگر محققان ترکیبات آمینووالریک اسید بتائین 5 (AVAB-5) را بررسی کردند که به طور خاص در بافت‌های فعال مانند بافت‌های قلب انباشته می‌شوند. یافته‌های این بخش از مطالعه ممکن است همچنین برای تحقیقات مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی مفید باشد.

محققان مشاهده کردند که آمینووالریک اسید بتائین 5 از اسیدهای چرب به عنوان منبع انرژی با مهار عملکرد یک پروتئین غشای سلولی خاص استفاده می‌کند. این امر جالب توجه است چرا که برخی داروهای قلب نیز اثر مشابه دارند. به طور کلی این یافته‌ها درک دانشمندان را از مکانیزم‌های درگیر در فواید غلات کامل برای سلامتی به شکلی قابل توجه افزایش می‌دهند.

به گزارش سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، دانشمندان در آینده به دنبال تجزیه و تحلیل دقیق‌تر بسیاری از اثرات این ترکیبات جدید خواهند بود که می‌تواند بر بدن انسان اثر بگذارد و همچنین چگونگی همکاری احتمالی

میکروب‌های روده بر تشکیل این ترکیب ها نیز مورد بررسی قرار خواهد گرفت.