

فایده بلوبری برای داشتن پیری سالم

مطالعات جدید نشان می دهد مصرف بلوبری علاوه بر فواید متعدد مشخص شده، در پیری سالم هم نقش دارد.



مطالعات جدید نشان می دهد مصرف بلوبری علاوه بر فواید متعدد مشخص شده، در پیری سالم هم نقش دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، از دهه 1990 تحقیق بر روی فواید بلوبری به شکل گسترده ای آغاز شد.

مطالعات اثبات کرده اند که این میوه از لحاظ میزان فعالیت آنتی اکسیدانی در مقایسه با سایر میوه های معروف در بالاترین حد قرار دارد. همچنین سایر مکانیسم های مربوط به خواص این میوه نظیر ویژگی های ضدالتهابی هم شناسایی شده اند.

مطالعات نشان می دهند مصرف روزانه 200 گرم بلوبری (حدود یک فنجان) می تواند موجب بهبود عملکرد عروق خونی و کاهش فشارخون سیستولیک شود. محققان علت این مسئله را وجود آنتوسیانین ها می دانند؛ فیتوشیمیایی های که عامل رنگ تیره این میوه هستند.

مطالعات دیگری هم خواص شناختی مصرف بلوبری را اثبات کرده اند، از جمله اینکه میزان بالا پلی فنول موجود در این میوه موجب بهبود عملکرد تاثیرات حافظه در کودکان و سالمندان می شود.