



آلو خشک برای سلامت استخوان مفید است؟

نتایج یک مطالعه جدید بیانگر این است که مصرف روزانه آلو خشک می‌تواند به زنان کمک کند استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند.

نتایج یک مطالعه جدید بیانگر این است که مصرف روزانه آلو خشک می‌تواند به زنان کمک کند استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج یک تحقیق در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا بیانگر این است که زنان یائسه تنها با خوردن ۴ تا ۶ عدد آلو خشک در روز می‌توانند تراکم و استحکام استخوان‌های خود را حفظ کنند و خطر شکستگی را به شکل قابل توجهی کاهش دهند. با استفاده از تصویربرداری سه بعدی پیشرفته، پژوهشگران دریافته‌اند زنانی که آلو خشک مصرف می‌کردند، کیفیت استخوان را در بخش‌های مهمی که وزن بدن را تحمل می‌کنند، بهتر از کسانی که این میوه را نمی‌خوردند، حفظ کرده‌اند. آلو خشک به دلیل داشتن ترکیبات ضدالتهابی، می‌تواند یک متحد طبیعی در مقابله با پوکی استخوان باشد.

۲۲۵ زن یائسه در ۳ گروه در این کارآزمایی مورد بررسی قرار گرفته‌اند که شامل «بدون مصرف آلو خشک»، «مصرف روزانه ۵۰ گرم» (۶&۴ عدد) و «مصرف روزانه ۱۰۰ گرم» (۱۲&۱۰ عدد) می‌شوند. هر شش ماه، تراکم و استحکام استخوان آنان با روش pQCT بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد زنانی که آلو خشک نمی‌خوردند، طی یک سال کاهش تراکم و استحکام استخوان در ساق پا داشتند. در مقابل، زنانی که روزانه ۶&۴ عدد آلو خشک خوردند، تراکم و ساختار استخوانی خود را - به ویژه در استخوان قشری - حفظ کردند.

استخوان‌ها همواره با کمک سلول‌هایی به نام «استئوبلاست‌ها» و «استئوکلاست‌ها» بازسازی می‌شوند که با افزایش سن، تعادل این فرآیند به هم می‌خورد و استخوان سریع‌تر از آنچه جایگزین شود، تخریب می‌شود. این مسئله، منجر به پوکی استخوان می‌شود؛ بیماری‌ای که بیش از ۱۰ میلیون نفر در آمریکا به آن مبتلا هستند و اغلب این افراد، زنان و افراد مسن هستند.

در دوران یائسگی، کاهش هورمون «استروژن» سبب تسریع تحلیل استخوان می‌شود. با وجود داروهای موجود برای درمان پوکی استخوان، بسیاری از زنان از آنها استفاده نمی‌کنند. به گفته پژوهشگران، آلو خشک به دلیل داشتن پلی‌فنول‌ها می‌تواند مسیرهای التهابی مؤثر در تحلیل استخوان را مهار کند و یک گزینه طبیعی و امیدبخش باشد.

مشاهده کیفیت استخوان در سه بعدی
پیش‌تر از روش DXA برای سنجش دوبعدی تراکم استخوان استفاده می‌شد، اما این روش نمی‌تواند کیفیت و ریزساختار استخوان را نشان دهد. هنگامی که تصویر سه بعدی داریم، می‌توانیم به ساختار، هندسه و ریزمعماری استخوان نگاه کنیم. این یعنی می‌توانیم بفهمیم کیفیت استخوان واقعاً چقدر خوب است.

اگرچه هر دو گروه مصرف‌کننده سود بردند، اما مصرف ۶&۴ عدد آلو خشک در روز مقداری عملی‌تری بود. اغلب زنانی که می‌بایست روزانه ۱۲&۱۰ عدد مصرف می‌کردند از پژوهش خارج شدند، چرا که از خوردن تعداد زیاد آلو خشک خسته شدند.

این یافته‌ها برای یک مطالعه ۱۲ ماهه واقعاً هیجان‌انگیز است. ما توانستیم استخوان‌های قشری در ساق پا را که وزن بدن را تحمل می‌کنند، حفظ کنیم و این موضوع کلید اصلی پیشگیری از شکستگی است. مصرف آلو خشک شاید خطر پوکی استخوان را هم کاهش دهد اما به مطالعات بیشتری نیاز است.