



آب زغال اخته برای مقابله با عفونت‌های ادراری مفید است

يك آزمایش جدید نشان داد که آب زغال اخته بیشتر از عصاره این میوه برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی موثر است.

سلامت نیوز: يك آزمایش جدید نشان داد که آب زغال اخته بیشتر از عصاره این میوه برای مقابله با عفونت‌های باکتریایی موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، متخصصان علوم پزشکی در انستیتو #171؛ وورسستر؛ گروهی از ترکیبات #171؛ فلاوونوئید؛ موجود در عصاره زغال اخته موسوم به #171؛ پروآنتی‌وسپانیدین‌ها؛ یا #171؛ PACs؛ را مورد آزمایش قرار دادند. آنها این ترکیبات را به دلیل خواص معروفشان در زمینه مقابله با عفونت‌های ادراری برای آزمایشات فوق انتخاب کردند.

به گزارش سایت اینترنتی هلت دی نیوز، بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که آب زغال اخته از شکل‌گیری نوعی نوارهای زیستی که پیش فاکتور بروز عفونت هستند، جلوگیری می‌کند. در حالی که عصاره زغال اخته حاوی #171؛ PACs؛ تاثیر کمتری در این زمینه دارد.

زغال اخته دارای ویتامین‌های ث و ب و همچنین مقادیر زیادی از املاح معدنی از جمله آهن، کلسیم و منیزیم است. زغال اخته حاوی بیش از 10 درصد تانن، قند، پکتین، اسیدهای آلی و رنگدانه است. این میوه خوشمزه کم کالری است و باعث اضافه وزن نمی‌شود. محتوای قند فروکتوز و گلوکز زغال اخته کم بوده و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمی‌کند. همچنین این میوه منبع خوبی از فیبر خوراکی است.

آزمایشات نشان می‌دهد که زغال اخته سلاحی مفید برای مبارزه با انواع تومورهای سرطانی از قبیل تومورهای ریه، گردن، پروستات، سینه و همچنین سرطان خون است. علاوه براین، زغال اخته بالاترین قدرت مقابله با اکسیده شدن را در بین میوه‌های معمول دارد و در جلوگیری از تکثیر سلول سرطانی در کبد بسیار سودمند است.

پزشکان تاکید دارند که آب زغال اخته بیشتر از عصاره آن در پیشگیری از بروز عفونت در مجاری ادراری مفید است. علت این است که زغال اخته از چسبیدن باکتری بیماری‌زای ایکولی به دیواره مجرای ادرار جلوگیری می‌کند و موجب دفع آن از طریق ادرار می‌شود. به عبارت دیگر زغال اخته به خروج باکتری‌ها از بدن کمک و از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت جلوگیری می‌کند. باکتری ایکولی عامل 90 درصد عفونت‌های مجاری ادراری است.

آب زغال اخته همچنین برای افراد مبتلا به سنگ‌های کلیه مؤثر است. اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد، آب زغال اخته در رفع آن اثر چشمگیری دارد. مصرف زغال اخته در عین حال به کاهش بیماری‌های قلبی کمک می‌کند چون سبزیجات و میوه‌های تیره رنگ يك آنتی‌اکسیدان طبیعی موسوم به #171؛ آنتوسیانین؛ را تولید می‌کنند که برای سلامت قلب مفید است.

در یک مطالعه بلندمدت روی تعدادی از زنان مشخص شد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنانی که رژیم غذایی مناسب با مقدار زیاد آنتوسیانین را دنبال کرده بودند به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرد.

زغال اخته به کاهش سطح کلسترول نیز کمک کند. پلی‌فنول‌های موجود در زغال اخته باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و برای سلامتی قلب مفید هستند.

این مطالعه در مجله #171؛ علوم غذایی و زیست فناوری؛ منتشر خواهد شد.