



مصرف هویج از شکستگی استخوان در مردان پیشگیری می‌کند

محققان سنگاپوری دریافته‌اند...

محققان سنگاپوری دریافته‌اند

مصرف هویج از شکستگی استخوان در مردان پیشگیری می‌کند

محققان سنگاپوری براساس نتایج تحقیقات علمی جدید خود دریافته‌اند که مصرف هویج می‌تواند از شکستگی استخوان در مردان پیشگیری کند.

به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس به نقل از نشریه "Osteoporosis International"، تحقیقات علمی جدید محققان وزارت بهداشت و دانشگاه ملی سنگاپور به اطلاعات جدید و قابل توجهی درباره میوه ها و سبزیهای زرد رنگ و پرتقالی دست یافت که وابسته به خانواده کارتنوئیدها هستند.

کارتنوئیدها یک دسته از رنگدانه های طبیعی محلول در چربی هستند که به طور عمده در گیاهان و جلبک و باکتریهای فتوسنتز کننده یافت می شوند.

کارتنوئیدها مسئول تغییر رنگهای زرد، نارنجی و قرمز در برگ های گیاهان ، میوه ها و گلها هستند.

این تحقیقات نشان داد: مصرف میوه و سبزیهای حاوی بتاکاروتن نظیر هویج که در مرحله بعدی تبدیل به ویتامین A در بدن می شود، تاثیر زیادی در کاستن از احتمال دچار شدن مردان لاغر به شکستگی استخوان های ران دارد و این درحالی است که رابطه ای بین مصرف این سبزیها و ایجاد همین تاثیرات در زنان وجود ندارد.

محققان همچنین دریافته‌اند که مردان لاغر دارای شاخص توده "BMI" کمتر از 20 بیشتر در معرض ابتلا به شکستگی های استخوان قرار دارند.

محققان بر لزوم انجام مطالعات و آزمایش های کلینیکی برای آگاهی یافتن از حقیقت تاثیر کارتنوئیدها و بتاکاروتن در کاستن از احتمال شکستگی ران بویژه در سالمندان دچار لاغری که اکثرا در قاره آسیا ساکن هستند، تاکید کردند.

بتاکاروتن یکی از پرو ویتامین هایی است که برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و سرطان ها مؤثر می باشد.

اگر روزانه غذاهایی که دارای این پرو ویتامین هستند؛ مصرف نشود، ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان ها افزایش یابد و سرطان های روده، معده، ریه و گردن رحم از جمله این سرطان ها هستند.

به علاوه، اگر ذخیره بتاکاروتن در بدن کافی نباشد، توان سیستم ایمنی برای مقابله با عوامل بیماری زا کاهش می یابد که به این ترتیب افراد ممکن است در معرض ابتلا به انواع عفونت ها قرار بگیرند.

سبزی هایی که به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی هستند، سرشار از بتاکاروتن می باشند. علاوه بر این چربی و کالری کمی در خود دارند. هر قدر رنگ سبز، زرد یا نارنجی سبزی یا میوه ای تیره تر باشد، بتاکاروتن بیشتری در خود دارد.