

روغن برای مقابله با سرطان

روغن هسته انگور با توجه به مقاومتش در برابر اکسیداسیون برای مصارف خوراکی و پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد.



سلامت نیوز : روغن هسته انگور با توجه به مقاومتش در برابر اکسیداسیون برای مصارف خوراکی و پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، روغن هسته انگور ماده‌ای به نام رزوراترول دارد که یکی از پلی‌فنول‌های بسیار قوی و با اهمیت در رژیم غذایی است و می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های چشمی، قلبی، کلیه و دیابت پیشگیری کند. مهم‌ترین ویژگی هسته انگور، خاصیت بالقوه آنتی‌اکسیدانی موجود در آن است، به طوری که خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن چندین برابر ویتامین C و ویتامین E که آنتی‌اکسیدانهای بالقوه هستند، در نظر گرفته می‌شود. آنتی‌اکسیدانها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد (مواد مضر در بدن) را تخریب می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ رادیکال‌های آزاد در واقع یون‌های اکسیژنی هستند که با جذب بعضی الکترون‌ها در سطح سلولی موجب صدمه زدن به DNA سلول و در نهایت تخریب آن می‌شوند. رادیکال‌های آزاد به طور طبیعی در بدن تولید می‌گردند، اما این روند با افزایش سن، تشدید می‌شود. همچنین بعضی عوامل محیطی نظیر دود سیگار، بعضی داروها، اشعه ماوراءبنفش و آلودگی هوا نیز روند تولید آنها را سرعت می‌بخشند.

در بررسی‌های جدید انجام شده، افزایش سطح آنتی‌اکسیدان خون به دنبال تجویز مکمل هسته انگور مشاهده شد. نکته‌ای که مهم است و باید به آن توجه کرد، آن است که روغن هسته انگور یا هر روغن دیگری را هر چقدر هم که مفید باشد نباید به طور کامل جایگزین سایر روغن‌ها کرد. در تغذیه همواره باید تعادل و توازن را مورد توجه قرار داد.

جلوگیری از آلزایمر

روغنی که از بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می‌کند، روغن هسته انگور است. در گذشته، روغن هسته انگور به دلیل وجود ترکیب آنتی‌اکسیدانی برای بیماری‌های التهابی و عفونتی استفاده می‌شده و از پیشرفت بیماری التهابی جلوگیری می‌کند. جدیدترین نقش روغن هسته انگور، ترکیب موجود در آن جلوی تخریب نورون‌های مغزی را می‌گیرد و می‌تواند از بیماری آلزایمر یا پارکینسون جلوگیری کند. از آنجا که رزوراترول به حرارت حساس است، نباید روغن هسته انگور را به قصد پخت و پز حرارت دهیم. حتی اگر روی بسته‌بندی این روغن نوشته شده باشد: #171؛ مقاوم به حرارت؛ زیرا در این صورت مواد مفید داخل روغن از بین می‌روند.

بهتر است از این روغن به‌عنوان روغن سالاد در غذاهایی که حرارت نمی‌بینند، استفاده شود. طبیعتاً خواصی که در روغن هسته انگور وجود دارد و با مصرف آن به بدن می‌رسد، با جویدن هسته انگور هم به بدن خواهد رسید. منتها این از جمله مواردی است که نمی‌توان همیشه روی آن حساب کرد. برخی افراد ممکن است به دلیل تنبلی روده‌شان، خراش مری یا حتی به خاطر طعم گس خود این محصول، تمایلی به مصرف آن نداشته باشند اما اگر این مشکلات وجود نداشته باشد، مصرف هسته انگور راهی برای ورود رزوراترول به بدن است و مصرف روغنش نیز از مصرف خود هسته انگور راحت‌تر است.

ترکیب چربی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور حاوی مقادیر قابل توجهی اسید چرب امگا-6 است، به طوری که حدود 68 درصد محتوای چربی آن از نوع اسید لینولئیک می‌باشد. ولی از نظر امگا-3 بسیار ضعیف است، به طوری که فقط حدود 0/2 درصد اسید لینولنیک دارد. بقیه اسیدهای چرب آن شامل اسید اولئیک (خانواده امگا-9) حدود 19 درصد، اسید پالمیتیک (اشباع) 2/7 درصد و اسید استئاریک 8/4 درصد است. برخلاف روغن زیتون که تحمل درجه حرارت بالا را ندارد؛ روغن هسته انگور دمای پخت بالا را می‌تواند تحمل کند، چون نقطه ذوب بالاتری دارد و تغییر ناخوشایندی در ساختمان آن به وجود نمی‌آید. ضمن اینکه هیچ بو و مزه‌ای ندارد و ممکن است برای ذائقه

افرادی که بوی روغن زیتون را دوست ندارند، مقبولیت بیشتری داشته باشد. البته مهم است بدانید که محتوای آنتی اکسیدانی آن نیز بیشتر از روغن زیتون است.

هسته انگور ضد سرطان است

عصاره هسته انگور در درمان سرطان کولورکتال (بخش انتهایی روده بزرگ) نقش موثری ایفا می‌کند و این اثر مثبت حتی در موارد تهاجمی بیماری نیز مشاهده می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای که در مرکز سرطان دانشگاه کلرادو انجام شد، مشخص گردید که عصاره هسته انگور رشد و بقای سلول‌های سرطانی را در سرطان کولورکتال مهار می‌کند. محققان معتقدند که ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور بسیاری از انواع سلول‌های سرطانی را به صورت انتخابی هدف قرار می‌دهد. مطالعه اخیر نشان داد که بسیاری از جهش‌های ژنتیکی که منجر به گسترده شدن (متاستاز) سلول‌های سرطانی کولورکتال و مقاومت آنها در برابر درمان‌های رایج می‌شوند، این سلول‌ها را به طور خاص نسبت به عصاره هسته انگور حساس می‌سازد.

این یافته از آن جهت حائز اهمیت است که شیوع سرطان کولورکتال (به دلیل رژیم‌های غذایی پرچرب و شیوه زندگی بی‌تحرک) به سرعت رو به افزایش است و غربالگری این بیماری نیز در حد بسیار پایین انجام می‌شود، به این معنی که در 60 درصد موارد، بیماری در مراحل پیشرفته آن تشخیص داده می‌شود. دست یافتن به روشی که سلول‌های سرطانی کولورکتال پیشرفته را به طور انتخابی مورد هدف قرار دهد، از لحاظ بالینی بسیار ارزشمند است. نکته جالب این است که بسیاری از ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور قادرند جهش‌های ژنتیکی مختلف را شناسایی کرده و مورد هدف قرار دهند. در حقیقت با افزایش جهش‌ها، قابلیت عصاره هسته انگور نیز برای مقابله با سلول‌های سرطانی افزایش می‌یابد.

مقابله با سرطان سر و گردن

یک متخصص هندی تبار در آمریکا و دستیاران وی در آزمایش جدیدی متوجه شده‌اند که عصاره هسته انگور سلول‌های سرطانی سر و گردن را نابود می‌سازد و در عین حال به سلول‌های سالم آسیبی وارد نمی‌کند. آمارها نشان می‌دهد که نزدیک به 12 هزار نفر در سال جاری میلادی در آمریکا بر اثر این سرطان جان خود را از دست خواهند داد و تعداد مبتلایان به این بیماری نیز از نیم میلیون نفر در سراسر دنیا فراتر خواهد رفت.

راجش آگاروال متخصص مرکز سرطان دانشگاه کلرادوی آمریکا و استاد دانشکده علوم داروسازی [#171&اسکاگز&faquo;](#) در این مطالعه تایید کرد که تاثیر عصاره هسته انگور در این زمینه شگفت انگیز و قابل ملاحظه است. به گفته آگاروال وقتی شرایط به گونه‌ای باشد که سلول‌های سرطانی نتوانند در آن شرایط به رشد سریع خود ادامه دهند، بدون شک نابود می‌شوند. ظاهراً عصاره هسته انگور این شرایط را برای سلول‌های سرطانی ایجاد می‌کند و رشد آنها را متوقف می‌سازد. در واقع نکته جالب توجه این است که عصاره هسته انگور نه تنها مولکول وراثتی موجود در سلول‌های سرطانی را تخریب می‌کند بلکه مسیرهای امکان ترمیم شدن این مولکول را مسدود می‌نماید. در عین حال در آزمایشات روی موش‌ها معلوم شد که این عصاره هیچ تاثیر سمی روی سلول‌ها و سایر بافت‌های سالم بدن ندارد. در این گزارش همچنین آمده است: عصاره هسته انگور از فشردن و تصفیه هسته انگور تازه تهیه می‌شود. عصاره هسته انگور غنی از ماده‌ای بسیار مفید موسوم به پروآنتی‌سیانین یا PCO است.

پروآنتی‌سیانین یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که می‌تواند جلوی تخریب‌های سلولی در اثر فعالیت مولکول‌های رادیکال آزاد را بگیرد و بافت‌های پیوندی را تعمیر و تقویت کرده و به فعالیت آنزیم‌ها کمک نماید. در واقع پروآنتی‌سیانین نوعی بیوفلاوونوئید و یک ترکیب طبیعی گیاهی است و در تقویت بافت‌های زنده نقش مهمی ایفا می‌کند. این ترکیب فواید بسیاری دارد که شامل افزایش استحکام رگ‌ها که مانع از بروز سکت و بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوارضی مثل کبودی، تورم ناشی از ضربه یا تصادف، واریس، ورم پاها و مشکلات عروق چشمی جلوگیری می‌کند، بالا بردن سطح ایمنی بدن، بهبود قدرت بینایی چشم، بهبود گردش خون محیطی، کاهش واکنش‌های آلرژیک بدن، کند کردن فرایند پیری و شاداب نگه داشتن پوست هستند. در عین حال با مصرف عصاره هسته انگور کلسترول کاهش می‌یابد و فشار خون نیز کمتر می‌شود.

کاهش فشار خون

محققان با بررسی 24 بیمار دارای مشکل سوخت و ساز دریافتند اغلب این افراد در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. آنها با دادن دارو به یک سوم این افراد و دادن 150 میلی گرم تا 300 میلی گرم روغن دانه انگور و بررسی فشار خون آنها طی 12 ساعت دریافتند کسانی که روغن دانه انگور مصرف کرده بودند، فشار خون متعادلی داشتند.