

راز طول عمر مردم مدیترانه چیست؟

پژوهشگران می گویند دلیل سلامت رژیم غذایی مدیترانه‌ای، روغن زیتون و سالاد مرکب از سبزیجات تازه است.



پژوهشگران می گویند دلیل سلامت رژیم غذایی مدیترانه‌ای، روغن زیتون و سالاد مرکب از سبزیجات تازه است.

این پژوهشگران در مصاحبه ای با مجله "تحقیقات آکادمی ملی علوم" گفتند که ترکیب این مواد غذایی در دستگاه گوارش نیترواسید چرب تولید می کند که فشار خون را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز، بی بی سی نوشت، در تحقیقاتی که روی موشها صورت گرفته مشخص شده است که چربی غیرفشرده و سبک روغن زیتون با نیترات موجود در سبزیجات تازه ترکیب می شود. پژوهشگران می گویند که ترکیب میوه های روغنی مثل بادام، گردو و فندق و همینطور آووکادو با سبزیجات نیز نتیجه مشابهی دارد.

رژیم غذایی مدیترانه ای که از پخت و پز و غذاهای مرسوم در کشورهایی مثل اسپانیا، ایتالیا و یونان سرچشمه گرفته است، از مدت‌ها پیش به عنوان یک رژیم غذایی سالم تلقی می شد که در بهبود سلامت عمومی و به خصوص سلامت قلب نقش مهمی ایفا می کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای در حالت ایده آل حجم زیادی از سبزیجات تازه، میوه، غلات سبوس دار، روغن زیتون و میوه های روغنی مثل گردو و بادام را شامل می شود و به جای استفاده افراطی از گوشت قرمز، چربی حیوانی و کره معمولا در آن گوشت مرغ و آبزیان مصرف می شود.

هر کدام از عناصر رژیم غذایی مدیترانه ای فواید خاص خود را دارند ولی پژوهشگران در جستجوی این نکته بوده اند که چرا ترکیب این عناصر روی هم رفته یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهد؟ واکنش شیمیایی

پروفسور فیلیپ ایتن و همکارانش در دانشگاه لندن و دانشگاه کالیفرنیا معتقدند که ترکیب شدن عناصر گوناگون این رژیم غذایی نیترو اسید چرب را تولید می کند.

در این پژوهش که بخشی از هزینه آن را بنیاد قلب بریتانیا تامین کرده، پژوهشگران با استفاده از موشهایی که با مهندسی ژنتیک پرورش یافته اند تاثیر نیترواسید چرب را روی این جانوران بررسی کردند. مشخص شد که این ماده با متوقف کردن ترشح آنزیمی به نام اپوکسید هیدرولاسه (هیدرولیس) فشار خون را کاهش می دهد.

پروفسور ایتن مسئول این پژوهش گفت: "همین آنزیم در دستگاه گوارش انسان نیز وجود دارد و به نظر ما تاثیر این ماده روی بدن انسان نیز به همین شکل است."

این نکته مشخص می کند که چرا رژیم غذایی مدیترانه ای با وجودی که خود شامل انواعی از چربی هاست ولی در مجموع یک رژیم غذایی سالم است.

پروفسور ایتن می افزاید: "در رژیم غذایی مدیترانه ای هم چربی وجود دارد و هم نیترات که پس از ترکیب شدن با یکدیگر نیترو اسید چرب را تولید می کنند. این ترکیب در حقیقت یک سیستم حفاظتی طبیعی برای بدن است و اگر بتوانیم در این زمینه تحقیقات بیشتری انجام دهیم شاید بتوان از همین ترکیب شیمیایی طبیعی داروهایی برای فشار خون و پیشگیری از امراض قلبی تولید کرد."