

سبزیجات سبز ضد بیماریهای قلبی و چاقی



نتایج سه مطالعه نشان می دهد که مصرف سبزیجات سبز به سلامت قلب کمک می کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می دهد.

نتایج سه مطالعه نشان می دهد که مصرف سبزیجات سبز به سلامت قلب کمک می کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می دهد.

به گزارش ایرنا از میدیکال نیوز تودی، سه مطالعه که به تازگی توسط محققان دانشگاه «کمبریج» و «ساوت همپتون» در انگلیس انجام شده است، نشان می دهد که یک ماده شیمیایی به نام «نیترات» که در سبزیجات سبز از جمله اسفناج، کاهو و کرفس یافت می شود به سلامت قلب کمک می کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می دهد.

در مطالعه اول که در مجله FASEB منتشر شده است، محققان متوجه شدند که مصرف بیشتر سبزیجات غنی از نیترات تولید هورمون «اریتروپویتین» که توسط کبد و کلیه ها تولید می شود کاهش می دهد. این هورمون تعداد گلبول های قرمز را در بدن تنظیم می کند.

محققان می گویند: در ارتفاعات بالا و در بیماری های قلبی و عروقی بدن با کمبود اکسیژن روبرو می شود.

برای دریافت اکسیژن بیشتر در سراسر بدن اریتروپویتین تولید گلبول های قرمز را افزایش می دهد.

با این حال تعداد زیاد گلبول های قرمز می تواند باعث شود که خون غلیظ شود. این بدان معنی است که خون به دلیل غلظت خود نمی تواند در رگ های خونی کوچک جریان یابد بنابراین ارگان ها و بافت های بدن ممکن است تشنه اکسیژن باشند.

نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف بیشتر سبزیجات غنی از نیترات می تواند با کاهش تولید شمار گلبول های قرمز موجب رقیق شدن خون شود.

علاوه بر این محققان متذکر شدند که نتایج مطالعه آنها می تواند مسیر را برای کشف راه های بهتر ارائه اکسیژن به سلول ها هموار سازد.

در مطالعه دوم که در مجله Physiology منتشر شده است محققان موش ها را در ارتفاعات بالا قرار دادند تا بدن آنها را به تولید بیشتر گلبول های قرمز وادار کنند.

محققان متوجه شدند، موش هایی که یک رژیم غذایی نیتراتی دارند (که در مورد انسان ها به معنی افزودن سبزیجات سبز به رژیم غذایی است) نسبت به موش هایی که رژیم غذایی نیتراتی نداشتند در برابر یک سری بیماری های قلبی و بیماری های گردش خون بهتر مقاومت می کردند.

این موضوع به دلیل این است که نیترات موجب افزایش تولید مولفه ای می شود که باعث گشاد شدن رگ های خونی شده و در نتیجه موجب تقویت جریان خون می شود.

علاوه بر این محققان متوجه شدند که نیترات از پروتیین های موجود در سلول های قلب که برای سلامت قلب حیاتی هستند، محافظت می کند.

در مطالعه سوم که در مجله Diabetes منتشر شده است، محققان متوجه شدند که نیترات سلول های چربی «بد» سفید را در معرض روندی به نام «قهوه ای شدن» قرار می دهد که آنها را به سلول های «بژ» تبدیل می کند.

محققان توضیح می دهند که سلول های بژ شبیه سلول های چربی «خوب» قهوه ای هستند که چربی را می سوزاند تا گرما تولید کند.

از سوی دیگر افزایش سطح چربی قهوه ای با کاهش خطر چاقی و دیابت ارتباط دارد بنابراین محققان نتیجه گرفتند که افزودن

نیترات به رژیم غذایی می تواند از انسان در برابر ابتلا به چاقی و دیابت محافظت کند.