



کشف خاصیت ضد پیری در میوه بلوبری

با افزایش سن، سلول‌ها نیز دستخوش تغییرات گسترده‌ای می‌شوند تا علائم پیری را تشدید کنند اما با تغییر سبک زندگی و همینطور شیوه تغذیه‌ای می‌توان این روند را کاهش داد.

با افزایش سن، سلول‌ها نیز دستخوش تغییرات گسترده‌ای می‌شوند تا علائم پیری را تشدید کنند اما با تغییر سبک زندگی و همینطور شیوه تغذیه‌ای می‌توان این روند را کاهش داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، شیوه تغذیه‌ای یکی از راه‌حل‌هایی است که می‌تواند فعالیت سلول‌های بدن را تغییر دهد. بلوبری، یکی از میوه‌هایی است که دارای چنین خاصیتی بوده و از آن به عنوان خوراکی که علیه علائم پیری می‌تازد، یاد می‌شود.

بلوبری، میوه‌ای شبیه به توت اما به رنگ آبی بوده و دارای فواید بسیاری است که از جمله آن می‌توان به جوان‌سازی پوست اشاره کرد. رادیکال‌های آزاد ذراتی هستند که با آسیب سلول‌های پوستی و کاهش سطح کلاژن، پوست را مستعد چین و چروک می‌کنند اما آنتی‌اکسیدان‌های بلوبری می‌تواند این تاثیر را حذف و باعث نرمی و لطافت پوست شود.

از دیگر خواص بلوبری می‌توان به کاهش کلسترول خون، سودمندی برای بیماران دیابتی و قلبی نیز اشاره کرد زیرا آنتی‌اکسیدان موجود در بلوبری می‌تواند شیوه بدن در ذخیره یا تجزیه گلوکز و قند خون را تغییر دهد در نتیجه باعث کاهش ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود.

بلوبری می‌تواند تقویت سلول‌های عصبی و حافظه، تسهیل سیستم گوارشی و کاهش چربی‌های بدن را نیز در برداشته باشد. بلوبری می‌تواند عفونت‌های مثانه‌ای را نیز کاهش دهد زیرا حاوی ترکیباتی است که مانع از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره مثانه را فراهم می‌کند. محققان معتقدند استفاده از دم‌کرده برگ‌های بلوبری نیز می‌تواند به مراتب تاثیراتی بیشتر از میوه‌های بلوبری داشته باشد.