

## حمله قرمز و بنفش به حمله قلبی

دانشمندان ایتالیا می‌گویند ماده ای که در پرتقال توسرخ، گیلان، توت فرنگی و سایر خوراکی های قرمز و بنفش رنگ یافت می شود، ممکن است میزان خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرط را کاهش دهند...



دانشمندان ایتالیا می‌گویند ماده ای که در پرتقال توسرخ، گیلان، توت فرنگی و سایر خوراکی های قرمز و بنفش رنگ یافت می شود، ممکن است میزان خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرط را کاهش دهند.

چاقی و مشکلات قلبی از معطلات جدی انسان عصر تکنولوژی است. توصیه به رعایت انواع مختلف از رژیم های غذایی ویژه لاغری، و دستگاه های ورزشی که روز به روز به بازار می آید شاهدهی بر این ادعا است. رژیم هایی که در همه آنها ادعا می شود با رعایت آنها وزن افراد کم می شود و دستگاه هایی که در تبلیغاتشان گفته می شود فقط با دو هفته استفاده از این دستگاه به وزن مطلوب می رسید.

اما گروهی از محققان در ایتالیا می گویند مردم باید برای کم کردن وزن و اجتناب از بیماری های قلبی به رژیم غذایی &#171;قرمز و بنفش رنگ؛ روی بیاورند.

&#171;انتوسیانین (Anthocyanin)؛ ماده ای است که در این دست از خوراکی ها به طور طبیعی وجود دارد. گل، میوه و حتی برگ، ساقه و ریشه این گیاهان حاوی انتوسیانین است.

تحقیقات دانشمندان ایتالیایی نشان داده، قرار گرفتن موش های آزمایشگاهی تحت رژیم غذایی &#171;قرمز و بنفش؛ باعث می شود آسیب به قلب این حیوانات به میزان سی درصد کاهش یابد و چربی بدن آنها نیز کم شود.

به گفته محققان، انتوسیانین عمدتا در غشای خارجی سلول ها متمرکز است. مقدار انتوسیانین در میوه های قرمز و بنفش رنگ نسبتا بالاست: برای مثال یک کیلوگرم تمشک حاوی حدود یک گرم و لوبیاهای قرمز و سیاه حدود 20 میلیگرم از این ماده است.

رنگ انتوسیانین ها بستگی به ساختار و میزان اسید ماده خوراکی دارد. بسیاری از انتوسیانین ها در شرایط اسیدی قرمز رنگند و هر چه میزان اسیددینه کمتر شود به رنگ آبی- بنفش نزدیک تر می شود.

این ماده همچنین در برخی ذرت ها یافت می شود.

پرفسور کیرا تونلی که ریاست این گروه تحقیقی را بر عهده دارد، می گوید مرحله بعدی کار او و گروهش، مطالعه تاثیر انتوسیانین بر انسان هاست. اما خانم تونلی به افراد توصیه می کند از همین الان مواد قرمز و بنفش را در رژیم غذایی خود قرار دهند:

&#171;نتایج اولیه به اندازه ای چشمگیر بوده است که مردم نباید منتظر نتیجه آزمایش های بعدی باشند. از هم اکنون مواد گیاهی قرمز و بنفش را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.&#171;