

حمله قرمز و بنفش به حمله قلبی

دانشمندان ایتالیا می‌گویند ماده‌ای که در پرتقال توسرخ، گیلان، توت فرنگی و سایر خوراکی‌های قرمز و بنفش رنگ یافت می‌شود، ممکن است میزان خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرط را کاهش دهند...



دانشمندان ایتالیا می‌گویند ماده‌ای که در پرتقال توسرخ، گیلان، توت فرنگی و سایر خوراکی‌های قرمز و بنفش رنگ یافت می‌شود، 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 رژیم‌های غذایی ویژه لاغری، و دستگاه‌های ورزشی که روز به روز به بازار می‌آید شاهدهی بر این ادعا است. رژیم‌هایی که در همه آنها ادعا می‌شود با رعایت آنها وزن افراد کم می‌شود و دستگاه‌هایی که در تبلیغاتشان گفته می‌شود فقط با دو هفته استفاده از این دستگاه به وزن مطلوب می‌رسید.

اما گروهی از محققان در ایتالیا می‌گویند مردم باید برای کم کردن وزن و اجتناب از بیماری‌های قلبی به رژیم غذایی «قرمز و بنفش رنگ؛ روی بیاورند.

«انتوسیانین (Anthocyanin)؛ ماده‌ای است که در این دست از خوراکی‌ها 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 موش‌های آزمایشگاهی تحت رژیم غذایی «قرمز و بنفش؛ باعث می‌شود آسیب به قلب این حیوانات به میزان سی درصد کاهش یابد و چربی بدن آنها نیز کم شود.

به گفته محققان، انتوسیانین عمدتاً در غشای خارجی سلول‌ها متمرکز است. مقدار انتوسیانین در میوه‌های قرمز و بنفش رنگ نسبتاً بالاست: برای مثال یک کیلوگرم تمشک حاوی حدود یک گرم و لوبیاهای قرمز و سیاه حدود 20 میلی‌گرم از این ماده است.

رنگ انتوسیانین‌ها بستگی به ساختار و میزان اسید ماده خوراکی دارد. بسیاری از انتوسیانین‌ها در شرایط اسیدی قرمز رنگند و هر چه میزان اسیددیده کمتر شود به رنگ آبی-بنفش نزدیک‌تر می‌شود.

این ماده همچنین در برخی ذرت‌ها یافت می‌شود.

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

«نتایج اولیه به اندازه‌ای چشمگیر بوده است که مردم نباید منتظر نتیجه آزمایش‌های بعدی باشند. از هم‌اکنون مواد گیاهی قرمز و بنفش را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.«