



تمشک سیاه میوه ای با خواص آنتی اکسیدانی بالا

طبق مطالعه اخیر محققان، تمشک سیاه در مقایسه با سایر میوه های توتی دارای فوایدی به مراتب بیشتر برای سلامت است.

طبق مطالعه اخیر محققان، تمشک سیاه در مقایسه با سایر میوه های توتی دارای فوایدی به مراتب بیشتر برای سلامت است.

به گزارش خبرنگار مهر، تیمی از محققان دانشگاه کشاورزی لهستان دریافته اند که تمشک سیاه بیش از آنچه که تاکنون تصور می شد دارای فواید سلامتی است. میوه های توتی حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که موجب کاهش یا واژگونی تأثیرات رادیکال های آزاد می شود.

به گفته محققان، رادیکال های آزاد، محصولات جانبی و طبیعی تولید انرژی هستند که می توانند بر بدن تاثیر گذاشته و با بروز بیماری هایی نظیر بیماری های قلبی، سرطان، آرتروز، سکتة یا بیماری های تنفسی مرتبط هستند.

محققان این تیم تحقیق به سرپرستی «آنا مالگورزاتا»، محتوای فنولیک ها و آنتوسیانین های موجود در تمشک سیاه، تمشک قرمز و شاه توت را اندازه گیری کردند تا فواید سلامتی و میزان آنتی اکسیدان های آنها را برآورد نمایند.

قبلا اثبات شده است که میزان فعالیت آنتی اکسیدانی محصولات طبیعی ارتباط مستقیمی با خواص بیشتر آن برای سلامت دارد.

محققان در این مطالعه دریافتند که تعداد آنتی اکسیدان های موجود در تمشک سیاه در مقایسه با سایر میوه های مورد مطالعه سه برابر بیشتر بود. از اینرو محققان توصیه می کنند که این میوه در رژیم غذایی گنجانده شود.