

لهذا السبب عليك شرب نصف كوب من عصير الشمندر الأحمر يوميا



الأربعاء 7 أبريل 2021 03:31 م

كشفت دراسة أن شرب حوالي 140 مليلترا (أكثر من نصف كوب بقليل) من عصير الشمندر الأحمر في اليوم، يغيّر الميكروبات في الفم بشكل يقود لنتائج جيدة على الأوعية الدموية والدماغ، وإلى التقليل من تشكل بكتيريا لها صلة بالأمراض والالتهابات [] ونشير هنا إلى أن هذه الدراسة للاسترشاد العام، فشرب عصير الشمندر ليس علاجاً لأمراض الأوعية الدموية أو القلب أو أي مرض آخر [] وأجرى الدراسة باحثون من جامعة إكستر البريطانية، ونشرت في مجلة "ريدوكس بيولوجي" (Redox Biology)، وكتبت عنها "دويتشه فيله" (Deutsche Welle).

والشمندر الأحمر غني بـ"النترات" (nitrate)، وقال الباحثون: إن بعض أنواع البكتيريا في الفم تؤدي دوراً في تحويل تلك النترات إلى "أكسيد النتريك" (nitric oxide) الذي يساعد في تنظيم عمل الأوعية الدموية، ويعاني كبار السن في العادة من قلة إنتاجه [] ووجدت الدراسة أن تناول الأشخاص بين عمر 70 و80 عاماً 140 مليلترا يومياً (70 مليلترا لمرتين) من عصير الشمندر الأحمر يرفع لياقة الأوعية الدموية، ويعزز وظائف الدماغ المعرفية، والكوب يعادل 250 مليلترا [] وقالت الدراسة: إن العديد من بكتيريا الفم تعمل على تحويل "النترات غير العضوية" (inorganic nitrate) -وهي جزء طبيعي من نظام غذائي غني بالخضراوات- إلى "نترت" (nitrite)، الذي هو "عامل سابق" (precursor) للحصول على أكسيد النتريك، وهو منظم لصحة الأوعية الدموية والانتقال العصبي [] وقالت الدراسة: إن الشيخوخة تتميز بانخفاض إنتاج أكسيد النتريك مع ما يصاحب ذلك من أضرار على وظائف القلب والأوعية الدموية والوظيفة الإدراكية []

وحللت هذه الدراسة تأثير النترات الغذائية والعلاج الوهمي لمدة 10 أيام لاختبار العلاقات بين السمات الفسيولوجية والمعرفية ومجموعات البكتيريا الفموية عند كبار السن [] ووجد الباحثون أن الوفرة النسبية لـ"البروتيوبيكتريا" (Proteobacteria) ازدادت، في حين انخفضت "بكتيريا العصوانيات" (Bacteroidetes) والبكتيريا "متينات الجدار" (Firmicutes) والبكتيريا "المغزلية" (Fusobacterium) بعد إضافة النترات [] كما قالت الدراسة: إن العصير يؤدي لتقليل ظهور بكتيريا في الفم تؤدي بدورها للإصابة بالأمراض والالتهابات، بالمقابل يعزز شرب العصير بكتيريا أخرى مفيدة للصحة [] الأستاذة الجامعية آني فانهاثالو، واضعة الدراسة، قالت: إن "استهلاك الأطعمة الغنية بالنترات -وفي حالتنا هنا الشمندر الأحمر- يؤدي لتغيرات إيجابية على النظام الميكروبيومي في الفم".

والنظام الميكروبيومي هو مجموعة الميكروبات التي تعيش في الجسم ويتعايش معها [] المزيد من فوائد الشمندر الأحمر من جهته، يقول مركز الصحة السويسري -في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية-: إن الشمندر الأحمر يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه يعد صديقاً للكبد والقلب []

وأوضح المركز أن الشمندر الأحمر غني بمادة "البيتاين" (betaine)، التي تعمل على تحفيز خلايا الكبد والمرارة، ومن ثم فهو يساهم في تنشيط عملية الهضم من ناحية، ويساعد الجسم على طرد السموم من ناحية أخرى [] وتعمل مادة "البيتاين" أيضاً على خفض مستوى الحمض الأميني "الهوموسيستين" (Homocysteine)، الذي يرتبط بأمراض القلب، ومن ثم فهي تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية [] ويشتمل الشمندر الأحمر على النترات، التي تتحول في الجسم إلى مادة النتريت، والتي بدورها تحفز إنتاج أحادي أكسيد النتروجين في الدم؛ ما يساعد على توسيع الأوعية الدموية، ومن ثم خفض ضغط الدم المرتفع؛ ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية []