سبزیجات چلیپایی در مقابله با عفونت ریه موثرند

مطالعه اخیر نشان می دهد که مولکول هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی یافت می شوند ممکن است از ریه ها در برابر بیماری محافظت کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، یافته‌ها نشان می‌دهد که خوردن سبزیجات چلیپایی مانند سبزیجات برگ دار و کلم بروکلی می‌تواند ایمنی را تقویت کرده و سلامت ریه‌ها را حفظ کند.

سبزیجات نه تنها مغذی هستند، بلکه تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی افراد می‌تواند به کاهش خطر چاقی، بهبود سلامت روان، کاهش خطر بیماری قلبی و تقویت سلامت روده کمک کند.

در مطالعه اخیر، محققان مؤسسه فرانسیس کریک در لندن دریافته‌اند مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم یافت می‌شوند، می‌توانند فعالیت پروتئینی به نام "گیرنده هیدروکربن آریل" (AHR) را افزایش داده و به ریه‌ها کمک کنند تا سد سالم در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی ایجاد نمایند.

گیرنده هیدروکربنی آریل نوعی پروتئین سلولی است که در بدن، به تنظیم ژن و متابولیسم آنزیم‌های خاص کمک می‌کند.

تحقیقات قبلی همچنین نشان می‌دهد که AHR در تنظیم سیستم ایمنی مؤثر است و نقش فعالی در سلول‌های بنیادی ایفا می‌کند.

به دلیل ارتباط آن با سیستم ایمنی، دانشمندان استفاده از AHR را به عنوان یک هدف بالقوه برای پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری‌ها، از جمله موارد زیر، در نظر می‌گیرند:

- اختلالات خود ایمنی
- بیماری‌های التهابی
- سرطان

هنگامی که AHR بیش از حد فعال شود، خون کمتری در فضاهای ریه وجود دارد که به جلوگیری از نشت سد ریه کمک می‌کند.

در طول این مطالعه، دانشمندان مشاهده کردند که موش‌هایی با فعالیت AHR افزایش یافته، هنگام آلوده شدن به ویروس آنفلوانزا وزن زیادی از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، موش‌های تقویت‌شده با AHR می‌توانند بهتر با عفونت باکتریایی و ویروس آنفلوانزا مبارزه کنند.

محققان همچنین دریافتند که عفونت آنفلوانزا باعث کاهش فعالیت محافظتی AHR ریه فقط در موش‌هایی می‌شود که قبل از بیماری با لیگاندهای AHR تغذیه شده بودند.

بیش از ۳۰۰۰ نوع مختلف سبزیجات چلیپایی وجود دارد. رایج‌ترین آنها عبارتند از:

- کلم بروکلی
- گل کلم
- کلم پیچ
- کلم
- کلم بروکسل
- آرگولا

- تربچه، از جمله ترب
- شلغم

این سبزیجات علاوه بر فواید تغذیه‌ای که همه سبزیجات حاوی آن هستند، سرشار از فیبر غذایی و منابع غنی از ویتامین‌های خاص، از جمله ویتامین‌های K، E، C و B۹ (فولات) هستند.

سبزیجات چلیپایی همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی هستند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند. مطالعات قبلی فیتونوترینت ها را با درمان و پیشگیری سرطان مرتبط دانسته اند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز