افزودن شیر به فنجان قهوه خاصیت ضدالتهابی دارد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ترکیب قهوه با شیر ممکن است اثرات ضد التهابی داشته باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، پلی فنول ها گروهی از مولکول‌ها هستند که در گیاهان و غذاهای مشتق از گیاهان یافت می‌شوند و به دلیل فعالیت آنتی اکسیدانی شأن دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی شناخته شده هستند.

مشخص شده است اتصال پلی فنول ها با اسیدهای آمینه که در مواد غذایی هم رخ می‌دهند، می‌توانند اثرات آنتی اکسیدانی آنها را تقویت کنند.

تیمی از محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک اکنون نشان داده اند که وقتی پلی فنول های موجود در قهوه با اسید آمینه موجود در شیر متصل می‌شوند، اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در سلول‌های موش در شرایط آزمایشگاهی افزایش می‌یابد.

پروفسور «ماریان نیسان لوند»، نویسنده اصلی، گفت: «ما قبلاً دریافتیم که پلی فنول ها با پروتئین‌ها در انواع مختلف غذاها، از جمله محصولات گوشتی، عصاره گیاهی اضافه شده (به عنوان مثال

ادویه جات ترشی جات)، شیر، عصاره چای سبز و آبجو واکنش نشان می‌دهند.»

پلی فنول ها فراوان‌ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها در رژیم‌های غذایی ما هستند و تصور می‌شود که استرس اکسایشی در بدن را کاهش می‌دهند.

با این حال، آنها همچنین در مقابله با روند پیری نقش دارند و ضد التهابی هستند. تصور می‌شود از آنجائیکه پلی فنول‌ها باعث کاهش استرس اکسایشی می‌شوند، می‌توانند به کُند شدن التهاب و در نتیجه روند پیری کمک کنند.

پروفسور لوند تأکید کرد که دانشمندان باید ببینند که آیا این اثرات در بدن انسان نیز معتبر است یا خیر.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز