

شناسایی مواد خوراکی کنترل کننده واکنش های التهابی بدن



محققان می گویند مواد خوراکی حاوی پلی فنول می توانند موجب کاهش واکنش التهابی بدن شوند.

به گزارش خبرنگار مهر، التهاب واکنش طبیعی بدن به جراحت یا عفونت است. متأسفانه شمار زیادی از واکنش های التهابی موسوم به التهاب مزمن، می توانند به سلامت ما صدمه وارد کرده و با حمله به سلول های سفید خون که بزرگ ترین عامل دفاعی بدن هستند شرایط خطرناکی نظیر دیابت، بیماری قلبی و انواع گوناگون سرطان را ایجاد کنند.

محققان انگلیسی در مطالعه اخیر خود به بررسی ارتباط بین واکنش های التهابی انسان و مصرف پلی فنول ها پرداختند. پلی فنول ماده مغذی گیاهی است که از بدن در مقابل پاتوژن های آسیب زا دفاع می کند.

تیم تحقیق به شدت بر قدرت های گوناگون پلی فنول ها تمرکز کرده تا مشاهده کنند که چگونه با رهاسازی سیتوکین ها که نشانه التهاب هستند ارتباط دارند.

سلول های سفید خون موسوم به T-cell در حین بررسی ناهنجاری های سلولی به سیتوکین ها سیگنال می فرستند. همین مسئله موجب آغاز ارتباط سلول به سلول در طول واکنش های ایمنی می شود و سلول ها را

به سوی ایجاد التهاب، عفونت یا زخم تحریک می کند. آنها دریافتند
ازادسازی سیتوکین ها به شدت وابسته به مصرف میوه و سبزیجات است.

سیان ریچاردسون، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیوورپول، در این
باره می گوید: «نتایج مطالعه ما نشان می دهد پلی فنول های موجود
در پیاز، زردچوبه، انگور قرمز، چای سبز و آسای بری (açai berry)
می توانند به کاهش آزادشدن عوامل التهابی در افراد دارای ریسک
ابتلا به التهاب مزمن کمک کنند».

علاوه بر میوه ها و سبزیجات، پلی فنول ها به وفور در شکلات تلخ هم
یافت می شوند. به گفته محققان افرادی که قبل از پیاده روی شکلات
تلخ با ۸۵ درصد کاکائو می خورند میزان اکسایش در خون شان کاهش می
یابد که می تواند منجر به تولید اکسیدنیتریک بیشتر در بدن شود؛
گازی که موجب گشادشدن عروق خونی و بهبود جریان خون می شود.

به گفته محققان، ادویه های نظیر گل میخک، نعناع خشک شده، پونه
کوهی و دانه کرفس هم سرشار از مقادیر بالای پلی فنول هستند.

مصرف مواد خوراکی حاوی پلی فنول برای سالمندان که در معرض ابتلا
به التهاب های مزمن نظیر آرتروز روماتوئید و ام اس هستند بسیار
توصیه می شود.