

مصرف روزانه سیب و شاه توت احساس ضعف را از بین می برد



تحقیقات جدید نشان می دهد که غذاهای گیاهی غنی از ترکیبات مهم غذایی می توانند با افزایش سن، احتمال ابتلا به ضعف و سستی را کاهش دهند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، سیب و شاه توت از جمله میوه هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی و ضعف باشند.

«استیون اوئی»، از مرکز پزشکی بث ایزرئیل دیکونس در بوستون، گفت: «یافته های ما نشان می دهد که به ازای هر ۱۰ میلی گرم مصرف بیشتر فلاونول ها در روز، احتمال شکنندگی و ضعف تا ۲۰ درصد کاهش می یابد. افراد به راحتی می توانند ۱۰ میلی گرم فلاونول در روز مصرف کنند زیرا یک سیب متوسط حدود ۱۰ میلی گرم فلاونول دارد.»

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی استخوان، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می شود.

نویسندگان این مطالعه گزارش دادند که توصیه های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولاً بر خوردن پروتئین متمرکز است، اما بسیاری

از مواد غذایی دیگر فواید سلامتی دارند.

به گفته محققان، اگرچه ارتباط معنیداری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت، اما مصرف بالاتر فلاونولها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتر ابتلاء به ضعف مرتبط بود.

اوئی در ادامه توضیح داد: «به طور خاص، مصرف بالاتر کورستین فلاونوئیدی قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف دارد.»

تیم مطالعه گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول‌ها یا کورستین برای درمان ضعف تمرکز کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت