

این ترکیب را حتما برای رفع کبد چرب امتحان کنید

دانشمندان ایرانی بر اثرات مفید تمرینات بدنی هوازی در کنار مصرف ژل رویال زنبور برای کنترل کبد چرب تاکید دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، چاقی با تجمع بیش از حد بافت چربی و ارتباط آن با بسیاری از ناهنجاری‌های متابولیک از جمله مقاومت به انسولین، اختلال در تحمل گلوکز، دیابت نوع دو، هیپرلیپیدمی و استئاتوهپاتیت مشخص می‌شود. کبد، اندامی است که تنظیم‌کننده اصلی جریان متابولیک در بدن است و سلول‌های کبدی، بسیاری از مواد را از گردش خون خارج کرده و آن‌ها یا محصولات آن‌ها را با سرعتی متوسط آزاد می‌کنند. این ظرفیت برای جذب مواد مختلف به‌ویژه لیپیدها یا همان چربی‌ها، ممکن است برای شروع استئاتوز یا کبد چرب از اهمیت کلیدی برخوردار باشد.

به گفته متخصصان، استئاتوز، میزان فرایند بتا اکسیداسیون اسیدهای چرب و کتوژنز را افزایش می‌دهد و می‌تواند پراکسیداسیون لیپیدها و تجمع گونه‌های فعال اکسیژن را بالا ببرد. تجمع گونه‌های اکسیژن واکنشی یا ROSها در سلول‌های کبدی، خود باعث ایجاد پاسخ التهابی بعدی و بروز بیماری فیروز کبدی می‌شود. چاقی به‌شدت با پیشرفت فیروز کبدی مرتبط است. این عارضه، یک مشکل عمده بهداشتی و اقتصادی در سراسر جهان است و با عوارض متابولیکی متعددی مانند افزایش شاخص‌های مربوط به بافت کبدی مشخص می‌شود. اکثر داروهای ضد چاقی دارای عوارض جانبی کبدی هستند و به همین دلیل دانشمندان همواره به دنبال راه‌حلهایی بهتر برای رفع آن هستند.

در این زمینه، گروهی از محققان کشورمان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل اقدام به انجام تحقیقی کرده‌اند که در آن، تأثیرات محافظتی تمرین هوازی همراه با ژل رویال از محصولات زنبورداری بر شاخص‌های موسوم به پروفیبروزنیک بافت کبدی و مقاومت به انسولین بررسی شده‌اند.

این تحقیق تجربی روی موش‌های صحرایی نر نژاد ویستار به‌عنوان جانوران مدل انجام شده است. محققان، این موش‌ها را در پنج گروه "رژیم غذایی نرمال"، "رژیم غذایی پرچرب"، "رژیم غذایی پرچرب + تمرین ورزشی"، "رژیم غذایی پرچرب + ژل رویال" و "رژیم غذایی پرچرب + تمرین + ژل رویال" قرار داده و سپس شاخص‌های کبدی آن‌ها را زیر نظر گرفتند.

بر اساس نتایجی که این محققان به دست آوردند، تمرین ورزشی هوازی به همراه ژل رویال می‌تواند به کاهش مقاومت به انسولین و بهبود شاخص‌های بافت کبدی در چاقی ناشی از رژیم غذایی پرچرب کمک کند.

احمد عبدی، پژوهشگر گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی آمل و همکارانش در این باره می‌گویند: «نتایج پژوهش ما نشان داد که مداخله به شکل اجرای تمرین‌های ورزشی هوازی در کنار مصرف ژل رویال که از محصولات مهم و ارزشمند زنبورها است، منجر به کاهش شاخص‌های پروفیبروزنیک بافت کبدی و همچنین بهبود مقاومت به انسولین در موش‌های چاق می‌شود».

به گفته آن‌ها، «بنابراین با توجه به نتایج این تحقیق، اجرای تمرین هوازی به همراه مصرف ژل رویال می‌تواند به‌عنوان درمانی طبیعی و ممتاز برای رفع مشکلات بافت کبدی ناشی از چاقی مطرح باشند».

ژل رویال، غذای ملکه زنبورهای عسل و محصول ترش‌جی غدد سری زنبورهای کارگر است. این ماده دارای انواع فعالیت‌های بیولوژیکی در سلول‌ها و بافت‌های مختلف بوده و غنی از ویتامین‌های B، C، D و E و مواد معدنی به‌ویژه پتاسیم است و خواص آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی دارد.

این یافته‌های پژوهشی در فصل‌نامه «علوم غذایی و تغذیه» وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران منتشر شده است.

منبع: ایسنا