

طرز تهیه معجون ضد التهاب#۴۷؛ قهوه را با این نوشیدنی ترکیب کنید

برای کاهش التهاب بدن کافی است قهوه را با شیر مخلوط کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعه جدید به رهبری دانشگاه کپنهاگ نشان داده است که قهوه با شیر می‌تواند اثر ضد التهابی قوی داشته باشد زیرا ترکیب آنتی اکسیدان‌های قهوه با پروتئین‌های شیر خواص ضد التهابی سلول‌های ایمنی را دو برابر می‌کند.

هنگامی که پاتوژن‌ها و سایر مواد خارجی وارد بدن ما می‌شوند، سیستم ایمنی بدن ما با استفاده از ارتشی از گلبول‌های سفید و مواد شیمیایی برای محافظت از ما واکنش نشان می‌دهد که منجر به التهاب می‌شود. برای مقابله با آسیب‌های بدن ناشی از التهاب، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند پلی‌فنول‌ها به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن ما کمک می‌کنند. با این حال، چیزهای زیادی در مورد این مواد مفید ناشناخته باقی مانده است. اکنون، محققان بررسی کرده‌اند که وقتی پلی‌فنل‌ها با مولکول‌های دیگر، مانند آمینو اسیدها واکنش می‌دهند، چه اتفاقی می‌افتد.

ماریان لوند، نویسنده ارشد این تحقیق و متخصص علوم غذایی در کپنهاگ گفت: در این مطالعه، ما نشان می‌دهیم که وقتی پلی‌فنل با یک اسید آمینه واکنش می‌دهد، اثر مهاری آن بر التهاب در سلول‌های ایمنی افزایش می‌یابد. به این ترتیب، به وضوح قابل تصور است که این ترکیب می‌تواند تأثیر مفیدی بر التهاب در انسان نیز داشته باشد.

برای بررسی اثر ضد التهابی پلی‌فنل‌های مخلوط با پروتئین، دانشمندان از التهاب مصنوعی روی سلول‌های ایمنی استفاده و کشف کردند، سلول‌هایی که در معرض این ترکیب قرار می‌گیرند دو برابر بیشتر از سلول‌هایی که فقط پلی‌فنول‌ها به آن اضافه می‌شود، در مبارزه با التهاب مؤثر هستند.

نتایج نشان می‌دهد که واکنش بین پلی‌فنل‌ها و پروتئین‌ها در برخی از نوشیدنی‌های قهوه با شیری که ما مطالعه کردیم اتفاق می‌افتد. در واقع، واکنش آنقدر سریع اتفاق می‌افتد که اجتناب از آن در هر یک از غذاهایی که تاکنون مطالعه کرده‌ایم سخت بوده است.

از آنجایی که انسان آنقدر پلی‌فنول را جذب نمی‌کند، بسیاری از محققان در حال مطالعه چگونگی کپسوله کردن پلی‌فنول‌ها در ساختارهای پروتئینی هستند که جذب آنها را در بدن بهبود می‌بخشد. این راهبرد مزیت اضافی افزایش اثرات ضد التهابی پلی‌فنول‌ها را به همراه دارد.

این مطالعه در مجله Agricultural and Food Chemistry منتشر شده است.

منبع: ایسنا