

فواید این میوه برای مفاصل چیست؟

مواد موجود در خیار یک حامی مغذی برای بدن است و باعث بهبود عملکرد مفصل می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از سایت مدیکال اکسپرس، تیم تحقیقاتی مطالعه مشاهده‌ای شش ماهه بر روی ۹۱ نفر که روزانه کیو اکتین یا دارونما مصرف می‌کردند را ارزیابی کرده است.

دکتر رابرت نش محقق فیتوشیمی و متخصص برجسته در iminosugars که رهبری تیم را عهده دار بود گفت: نتایج به وضوح نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در مطالعه توانستند عملکرد و سلامت مفاصل خود را با مصرف روزانه ۲۰ میلی‌گرم کیو اکتین بهبود بخشند.

مزایای سلامتی از روزهای اولیه مطالعه و در هر نقطه از ارزیابی مشهود بود.

در طراحی و نتایج مطالعه‌ای که توسط PhytoQuest Limited انجام شده است، ۱۰۱ فرد مبتلا به استئوآرتریت متوسط مورد بررسی قرار گرفته است که ۹۱ مورد از آن‌ها قابل ارزیابی بودند.

افراد به سه گروه تقسیم شدند که دارونما یا ۲۰ میلی‌گرم یا ۱۰۰ میلی‌گرم Q-اکتین روزانه به مدت شش ماه مصرف می‌کردند.

پس از ارزیابی پایه، افراد در فواصل ۳۰ روزه با استفاده از شاخص استئوآرتریت دانشگاه‌های غربی انتاریو و مک مستر (WOMAC) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

هر دو گروه مصرف‌کننده Q-اکتین کاهش قابل توجهی در درد و بهبود سایر پارامترهای عملکرد مفصل را در هر نقطه از مطالعه با هر روش ارزیابی تجربه کردند.

به عنوان مثال، افرادی که روزانه ۲۰ میلی‌گرم Q-actin مصرف می‌کردند، ۳۲٪ در بررسی WOMAC به مدت شش ماه بهبود یافتند که در مقایسه بهبود ۵٪ برای گروه دارونما ثبت شد.

مزایای سلامت Q-اکتین وابسته به دوز بود. امتیاز WOMAC در گروه ۱۰۰ میلی‌گرمی ۳۹ درصد در طول مدت مطالعه افزایش یافت.

شیل کوتاری، مدیر اجرایی IminoTech گفت: قابل توجه است که مصرف روزانه تنها ۲۰ میلی‌گرم کیو اکتین باعث بهبود عملکرد مفصل می‌شود.

اندازه وعده روزانه کیو اکتین بخش کوچکی از مکمل‌های غذایی پیشرو برای سلامت مفاصل است.

مطالعات قبلی نشان داد که Q-actin/idoBR۱ فاکتور نکروز تومور سیتوکین پیش التهابی آلفا (TNFα) ناشی از LPS (لیپوپلی ساکارید) را در سلول‌های سرم انسانی و THP-۱ کاهش می‌دهد.

لازم به ذکر است که TNFα می‌تواند باعث تغییرات دژنراتیو مفاصل در صورت افزایش مزمن شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که idoBR۱ به روشی وابسته به دوز برای کاهش نشانگرهای التهابی از جمله تولید IL-۶، TNFα، اکسید نیتریک و فاکتور رونویسی NF-kB ناشی از LPS عمل می‌کند.

منبع: سلامت نیوز