کد خبر: ۴۸۵۶۱۵
چهارشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۰:۳۰

خواص باورنکردنی آلوخشک برای سلامت‌بدن

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که مصرف یک یا شش عدد آلو در روز ممکن است التهاب را از بین ببرد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج بررسی‌ها روی تعدادی از زنان در سن یائسگی حاکی از آن است که مصرف روزانه آلو به دلیل داشتن مواد مغذی ممکن است برای سلامت استخوان مفید باشد و فاکتورهای التهابی که به بروز پوکی استخوان کمک می‌کند، کاهش دهد.

برآوردها حاکی از آن است که تا سال ۲۰۳۰ حدود ۱۳.۶ میلیون فرد بالای ۵۰ سال در ایالات متحده به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. پوکی استخوان خطر شکستگی را به ویژه در افراد مسن افزایش می‌دهد. همچنین زنانی که یائسگی را تجربه می‌کنند سطوح پایین‌تری از استروژن در بدنشان وجود دارد که باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود و می‌تواند به تحلیل رفتن استخوان‌ها منجر شود.

تحقیقاتی که پیش از این انجام گرفته نشان می‌دهد عصاره‌های پلی فنول- ترکیبات گیاهی که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و التهاب را کاهش می‌دهند - در آلو خشک موجود است و باعث کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در نوعی از سلول‌های استخوانی موسوم به استئوکلاست می‌شود.

در این مطالعه جدید متخصصان آمریکایی تاثیر مصرف آلو خشک را بر سلامت استخوان‌ها پس از یائسگی بررسی کردند. زنان یائسه با میزان پایینی از تراکم استخوان که به عنوان پوکی استخوان تعریف می‌شود در سه گروه قرار گرفتند:

- یک گروه به مدت ۱۲ ماه روزانه ۵۰ گرم آلو (حدود شش آلو) مصرف کردند.

- یک گروه به مدت ۱۲ ماه روزانه ۱۰۰ گرم آلو (حدود ۱۲ آلو) مصرف کردند.

- گروه سوم آلو مصرف نکردند.

متخصصان نمونه‌های خون همه داوطلبان را قبل و بعد از آزمایش بررسی و مشاهده کردند که نشانگرهای التهابی در هر دو گروه مصرف کننده آلو در مقایسه با گروه کنترل کاهش قابل توجهی داشته است.

به گزارش مدیکال اکسپرس، متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف ۶ تا ۱۲ عدد آلو خشک در روز ممکن است فاکتورهای التهابی را کاهش دهد در حالیکه این فاکتورهای التهابی می‌توانند به تحلیل رفتن استخوان‌ها در زنان یائسه منجر شود. بنابراین، آلو خشک ممکن است یک مداخله غذایی اثربخش برای جلوگیری از افزایش فاکتورهای التهابی باشد که اغلب به عنوان بخشی از روند پیری مشاهده می‌شود.