

مصرف این میوه، سلامت چشم را تضمین می‌کند

مصرف انگور برای سلامت چشم سالمندان مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از مدیکال دیالوگز، به‌تازگی محققان در یک تحقیق تصادفی و کنترل شده انسانی دریافتند که مصرف انگور به‌مدت ۱۶ هفته باعث بهبود شاخص‌های کلیدی سلامت چشم در افراد مسن می‌شود.

این اولین تحقیق انسانی است که به تأثیر مصرف منظم انگور بر تجمع رنگدانه ماکولا و سایر نشانگرهای زیستی سلامت چشم پرداخته است و نتایج مطالعات اولیه قبلی را تقویت می‌کند، مطالعاتی که نشان داد مصرف انگور از ساختار و عملکرد شبکه محافظت می‌کند.

علم نشان داده است که جمعیت سالخورده بیشتر در معرض بیماری‌های چشمی و مشکلات بینایی قرار دارند و عوامل خطر کلیدی برای بیماری چشم شامل استرس اکسیداتیو و نیز سطوح بالای محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته چشم است که ممکن است با آسیب رساندن به اجزای عروقی شبکه، اختلال در عملکرد سلولی و ایجاد استرس اکسیداتیو در بسیاری از بیماری‌های چشمی نقش داشته باشند.

آنتی‌اکسیدان‌های رژیم غذایی می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش داده و از تشکیل محصولات نهایی گلیکاسیون‌ها با اثرات مفید احتمالی بر روی شبکه، مانند بهبود چگالی نوری رنگدانه ماکولا پیشگیری کنند. انگور منبع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر پلی‌فنول‌هاست.

در این تحقیق جدید، ۳۴ آزمودنی به‌مدت ۱۶ هفته یا انگور (معادل یک و یک دوم فنجان انگور در روز) یا دارونما مصرف کردند. آزمودنی‌هایی که انگور خوردند، افزایش قابل توجهی در چگالی نوری رنگدانه ماکولا، ظرفیت آنتی‌اکسیدانی پلاسما و محتوای فنلی کل در مقایسه با کسانی که دارونما مصرف کردند، نشان دادند. کسانی که انگور مصرف نمی‌کردند، افزایش قابل توجهی در محصولات نهایی گلیکاسیون‌های مضر، همانطور که در پوست اندازه‌گیری شد، مشاهده کردند.

دکتر جونگ یون کیم، استاد دانشگاه سون چون هیانگ کره جنوبی، گفت: تحقیق ما اولین تحقیقی است که نشان می‌دهد مصرف انگور به‌طور مفیدی بر سلامت چشم انسان تأثیر می‌گذارد و این یافته به‌ویژه با جمعیت رو به رشد پیری کنونی بسیار هیجان‌انگیز است. انگور میوه‌ای در دسترس است که مطالعات نشان داده است می‌تواند تأثیر مفیدی در مقادیر معمولی مصرف فقط یک و یک دوم فنجان در روز داشته باشد.

یافته‌های این تحقیق در مجله علمی Food & Function منتشر شده است.