الخليج

الصحة ,

26 مارس 2023 15:21 مساء

الخضار والفواكه الأرجوانية تقلل الإصابة بالسكري2

خلصت دراسة أجراها باحثون من جامعة توركو الفنلندية، أن الخضار والفواكه الأرجوانية التي تحتوي على الأنثوسيانين، وهي أصباغ حمراء وأرجوانية وزرقاء موجودة في الفواكه والخضراوات، لها خصائص تقلل من احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

وقال الباحثون هذه الأصباغ لها تأثير إيجابي في استقلاب الطاقة، وميكروبات الأمعاء، والالتهابات.

ويمكن العثور على كمية كبيرة من الأنثوسيانين في البطاطا الأرجوانية والحلوة والفجل والجزر الأرجواني والملفوف الأحمر.

ويعد الأنثوسيانين من مضادات الأكسدة الأكثر فاعلية للجسم، حيث يمكنها تحسين الحاجز المعوي الذي يمكن من امتصاص العناصر الغذائية الضرورية، علاوة على ذلك، تحافظ الأنثوسيانين المسننة على توازن ميكروبيوتا الأمعاء، وتثبط المسارات المؤيدة للالتهابات، وتعديل استقلاب الجلوكوز والدهون.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©