

التوت الأزرق يحسن وظائف المخ ويخفض ضغط الدم



إعداد: مصطفى الزعبي

وجد بحث جديد من جامعتي كينغز وريدينغ البريطانيتين، أن تناول التوت الأزرق يومياً يخفض ضغط الدم المرتفع ويحسن الذاكرة وإدراك الدماغ.

واشتمل البحث على تجربة عشوائية لـ 61 من الرجال والنساء الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 80 عاماً، الذين شربوا مشروباً مصنوعاً من 26 غراماً من التوت البري المجفف بالتجميد (ما يعادل حوالي 178 غراماً من التوت الكامل) في حين أن مجموعة أخرى شربت الدواء الوهمي المطابق.

وعلى مدى اثني عشر أسبوعاً، وجد الباحثون أن المتطوعين الذين تناولوا مسحوق التوت في المشروبات تمتعوا بذاكرة أفضل ودقة محسنة في مهام الانتباه، إضافة إلى انخفاض ضغط الدم، ما يؤدي إلى تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقالت د.آنا رودريغيز ماتيوس من كينغز: «تناول التوت الأزرق يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض ضغط الدم وتحسين وظائف الأوعية الدموية».

وقال الباحثون: «أن أصباغ الأنثوسيانين الزرقاء في العنب البري، وهي من مادة البوليفينول الموجودة في الأطعمة الأخرى مثل الفراولة والتوت والعنب الأحمر والخضروات الأرجوانية، وراء هذه التأثيرات الإيجابية على الصحة».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024