

دراسة سنغافورية: العنب مفيد للبصر



إعداد: محمد عز الدين

أشارت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة سنغافورة الوطنية إلى أن العنب مفيد للعينين مثل الجزر الذي اشتهر منذ فترة طويلة بآثاره المعززة للرؤية، إذ إن تناول بضع حبات من العنب يومياً لمدة أربعة أشهر تعمل على تحسين العلامات الرئيسية لصحة العين، وذلك لأن تدهور العين يحدث بسبب الإجهاد التأكسدي، والعنب غني بمضادات الأكسدة، وفعال في خفض السريع للكوليسترول

وقال د. جونج أون كيم، الأستاذ في الجامعة والمؤلف الرئيسي في الدراسة: «خضع للدراسة 34 بالغاً تناولوا كوباً ونصف من العنب يومياً، أو دواءً وهمياً لمدة 16 أسبوعاً، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا العنب، ظهرت لديهم زيادة كبيرة في الكثافة البصرية للصبغة البقعية، وقدرة مضادة لأكسدة البلازما، والمحتوى الفينولي، مقارنة مع الذين تناولوا الدواء الوهمي الذين ظهرت لديهم زيادة كبيرة في المنتجات النهائية للجليكاتيون المتقدمة الضارة، «حسبما كشف عنها من قياسات الجلد

ووجد الباحثون أن المنتجات النهائية للجليكاتيون المتقدمة تسهم في العديد من أمراض العيون من خلال إتلاف مكونات الأوعية الدموية في شبكية العين، وإضعاف الوظيفة الخلوية، والتسبب في الإجهاد التأكسدي

ويمكن للعنب، الذي يعد مصدراً طبيعياً لمضادات الأكسدة والبوليفينول الأخرى، تقليل الإجهاد التأكسدي ومنع تكوين المنتجات النهائية للجليكاتيون المتقدمة، وتحسن الكثافة البصرية للصبغة البقعية

وأضاف د. كيم: «تعد هذه الدراسة الأولى التي تظهر أن استهلاك العنب مفيد لصحة العين، خاصة مع تزايد شيخوخة السكان».

ويؤدي تناول العنب بانتظام إلى تحسين صحة العين لدى كبار السن، وتحديدًا الكثافة البصرية للصبغة البقعية، وهو ما يمكن تفسيره بزيادة القدرة الكلية لمضادات الأكسدة في البلازما والمحتوى الفينولي، وتقليل تنظيم المنتجات النهائية للجليكاتيون المتقدمة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024