

سر الصحة القلبية وتأخير الشيخوخة يكمن بهذه التوابل... تعرّف عليها



أفادت مجلة Nutrients العلمية بأن مجموعة من الباحثين من جامعة أيداهو بالولايات المتحدة أكدوا بدراسة أن التوابل اليومية مثل الفلفل الأسود والقرفة والقرنفل قد تساعد على إبطاء الشيخوخة وتحسين صحة القلب، بفضل محتواها العالي من مضادات الأكسدة والبوليفينولات المفيدة على المستوى الخلوي.

ووفقا للدراسة، تسمح إضافة كميات صغيرة من الفلفل الأسود والقرفة والقرنفل إلى النظام الغذائي اليومي بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وتوفير الحماية على المستوى الخلوي.

وأظهرت نتائج الدراسة العلمية، أن التأثيرات الإيجابية لهذه التوابل ترتبط بوجود تركيز عال من المركبات الطبيعية - البوليفينول، فيها. وتتميز هذه المواد بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. فهي تساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم، وإبطاء شيخوخة الخلايا، وتطبيع العمليات الأيضية. وشملت الدراسة 212 متطوعا من البالغين قدموا معلومات مفصلة عن تواتر استهلاك 27 نوعا من التوابل والأعشاب.

وتمت مقارنة البيانات التي قدمها هؤلاء بقاعدة بيانات تركيب الأغذية الدولية.

وأظهر التحليل أن المشاركين حصلوا على ما معدله حوالي 680 ملليغراما من البوليفينول شهريا من التوابل وحدها، وهو ما يمثل ما يصل إلى 12% من إجمالي استهلاكهم لهذه المواد المفيدة. ويؤكد العلماء أن الفلفل الأسود والقرفة والقرنفل هي المصادر الرئيسية للبوليفينولات من بين جميع التوابل التي خضعت للدراسة.

وأشار الخبراء إلى أن التوابل غالبا ما تُغفل عند تقييم القيمة الغذائية للنظام الغذائي، مما قد يؤدي إلى تقليل كبير في تقدير كمية مضادات الأكسدة المُتناولة.

إن استخدام التوابل الطبيعية يسمح بزيادة القيمة الغذائية للطعام دون زيادة محتوى السعرات الحرارية أو تغيير قائمة الطعام المعتادة بشكل كبير.