

هل تعاني من السمنة والسكر؟.. الحل في التوت



الخميس 27 أكتوبر 2016 10:10 م

كشفت دراسة صينية أن مركبا طبيعيا مستخلاصا من التوت يمكنه أن يعالج السمنة والأمراض المرتبطة بها، مثل السكري []
الدراسة أجراها باحثون في الأكاديمية الصينية للعلوم في بكين، ونشروا نتائجها الخميس، في دورية اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا
التجريبية (FASEB).
واختبر فريق البحث فاعلية مركب طبيعي مستخلص من التوت، يدعى "روتين" (Rutin)، في تنشيط الدهون البنينة في الجسم []
وأوضح الباحثون أن الجسم يحتوي على نوعين من الدهون؛ الأول يسمى "الدهون البيضاء"، وهي ضارة بالجسم، والثاني "الدهون البنينة"،
وهي الدهون المفيدة للجسم، التي تساعد على حرق الدهون البيضاء والسكر في الجسم []
وتعمل تلك الدهون على توليد الحرارة التي تحفز عملية التمثيل الغذائي، والتخلص من الوزن الزائد، وخفض مستويات السكر في الدم []
واستخدم الباحثون في التجارب فئران معدلة وراثيا مصابة بالسمنة الوراثية، وأخرى مصابة بالسمنة المتعلقة بالنظام الغذائي، وأعطوا
المجموعتين مركب "روتين" المستخلص من التوت []
ووجد الباحثون أن هذا المركب ساعد الفئران السمنة وراثيا، وكذلك الفئران المصابة بالسمنة المتعلقة بالنظام الغذائي، على تحسين
عملية التمثيل الغذائي، وحرق الدهون الضارة في الجسم []
وقال قائد فريق البحث "وان تشو جين": "إن التأثيرات المفيدة لمركب "روتين" على تحسين التمثيل الغذائي، عن طريق تحفيز الدهون
البنينة، تجعله علاجا محتملا وآمنا للسمنة والأمراض المرتبطة بها، مثل السكري".
وكشفت دراسات سابقة أن الدهون البنينة تقل عند البدناء، كما أنها أقل لدى الرجال من النساء، وأقل لدى المسنين من الشبان، وأقل لدى
أصحاب مستويات سكر الدم المرتفعة من أصحاب المستويات العادية، ما يدعم دور تلك الدهون في تنظيم مستويات السكر في الدم []
وشرح الباحثون آلية عمل الدهون البنينة، التي تنشط عند البالغين، بوصفها واحدة من أنسجة الجسم، حيث تعمل تلك الدهون بشكل فعال
عند تعرض الجسم للطقس البارد، فتولد حرارة في الجسم تساعد على حرق الدهون الضارة، وتقلل مستويات السكر في الدم []
وكانت دراسات سابقة كشفت أن التوت يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، التي تلعب دورا مهما في الوقاية من مرض
الزهايمر وضعف الذاكرة، الذي يهاجم كبار السن []
وأضافت أن التوت يعالج الآثار السلبية للسمنة على الجسم، وعلى رأسها ضغط الدم المرتفع، كما أنه يعالج الالتهابات الناجمة عن اتباع
نظام غذائي عالي الدهون، ويمكن أيضا أن يساعد في علاج التهابات المسالك البولية []