دراسة: العنب الأحمر قد يوفر مجموعة كاملة من الفوائد الصحية المذهلة

كشف أحد الخبراء أن "فاكهة العنب الاحمر، يمكن أن توفر مجموعة كاملة من الفوائد الصحية المذهلة".

وقالت عالمة التغذية أليكس رواني، أن "العنب الأحمر يمكن أن يساعد على خفض نسبة الكوليسترول والالتهابات، وتعزيز المناعة".

وفي حديثها لـ"التايمز"، أوضحت رواني، الباحثة في علوم التغذية في جامعة كوليدج لندن، أن العنب الأحمر غني بالبوليفينول (المركبات النباتية المضادة للأكسدة).
ويحتوي العنب الأحمر على نوع يسمى الأنثوسيانين، وهو الصبغة الزرقاء التي تفيد صحة الدماغ، والريسفيراترول، الذي ثبت أن له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادة للشيخوخة.

وكما أن قشر وبذور العنب الأحمر غنية أيضا بمضادات الأكسدة الأخرى، بما في ذلك الكاتيكين والإبيكاتشين، والتي تقلل من الإجهاد التأكسدي في الجسم.

وقالت رواني: "وجدت دراسة مفصلة أن تناول ثلاث حصص يومية من العنب بوزن 80 غراما لمدة أسبوعين يزيد من مستويات البكتيريا المفيدة مثل thermophilus Streptococcus ويعزز صحة الميكروبيوم المعوي. وغالبا ما ترتبط هذه التغييرات بتحسين عملية الهضم ودعم المناعة وتقليل الالتهاب".

وأظهرت الدراسة نفسها أيضا زيادة كبيرة في الجزيئات المرتبطة بإصلاح الحمض النووي، ما يشير إلى أن "المركبات النشطة بيولوجيا في العنب قد تعزز الآليات المرتبطة بحياة أطول وأكثر صحة".

ويقلل العنب من البروتين الدهني المنخفض الكثافة بسبب كمية الألياف التي يحتوي عليها، وفقا لتقارير Live Gloucestershire. وذلك لأن الألياف القابلة للذوبان يمكن أن تؤخر أو حتى تقلل من امتصاص بعض العناصر الغذائية في الدم، مثل الكوليسترول.

وكشفت دراسة أخرى عن فوائد العنب الأحمر على وجه التحديد، ووجدت أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول وتناولوا العنب الأحمر يوميا لمدة 8 أسابيع، انخفض لديهم إجمالي الكوليسترول وكذلك البروتين الدهني المنخفض الكثافة.