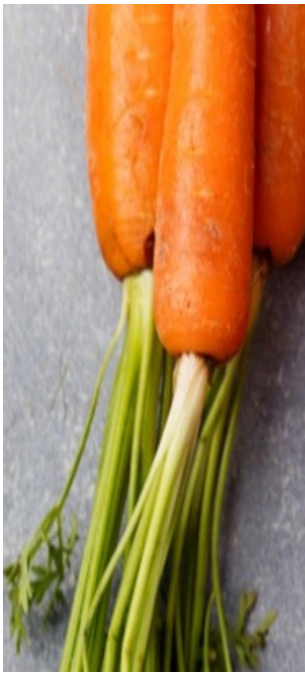
يخفض مخاطر السرطان والسكري... إليكم فوائد ذهبية "لعصير الجزر"



ينصح الأطباء وخبراء التغذية بإضافة "عصير الجزر الطبيعي" إلى النظام الغذائي اليومي الخاص بك، حيث إن ذلك يمكن أن يساعد في تعزيز الصحة بشكل أفضل، ويقيك من الإصابة بأمراض خطيرة.

وبحسب ما أوردته صحيفة "نيويورك بوست" Post York New، وجدت دراسة نشرت في مجلة "Nutrients" هذا الشهر أن شرب عصير الجزر يمكن أن يساعد على تعزيز جهاز المناعة وتقليل الالتهابات بالجسم.

وأخذ باحثون من "جامعة جنوب الدنمارك" في الاعتبار المركبات النشطة بيولوجيا الموجودة في عصير الجزر، فالكارينول (FaOH) وفالكاريندیول (FaDOH)، والتي يمكن أن تؤثر على الالتهابات.

وتم اختبار دم "14" متطوعا أصحاء تتراوح أعمارهم بين 20 و55 عاما قبل تناول العصير ثم بعده بساعة.

واستهلك المتطوعون 30 غراما من مسحوق الجزر المجفف بالتجميد الممزوج بـ500 مللتر من الماء النقي.

وأظهرت الدراسة نتائج واعدة بعد تناوله، ما دفع الباحثين إلى الاعتقاد بأن تناول عصير الجزر يمكن أن يفيد أولئك الذين يعانون من أمراض معينة، مثل مرض السكري والسرطان، حيث يلعب الالتهاب دورا في انتشار المرض بالجسم.

وذكرت الدراسة أن "شرب عصير الجزر له تأثيرات حادة على التفاعل في أجزاء من الجهاز المناعي

الفطري، والمركبات النشطة بيولوجيا في الجزر التي يمكن أن تفسر هذه التأثيرات هي على الأرجح أوكسيليبين الأسيتيلين مثل فالكارينول وفالكاريندیول".

ووصفت اختصاصية التغذية إيلانا مولشتاين، التي لم تشارك في الدراسة، النتائج بأنها "مثيرة للاهتمام للغاية". وقالت إن: "الجزر هو المصدر الغذائي الأول للبيتا كاروتين، وهو مقدمة لفيتامين A الحيوي لجهاز المناعة لدينا".

وعلى الرغم من أن هذه النتائج مفيدة، فإن مولشتاين أشارت إلى أنها "كانت ستكون "أكثر فائدة" إذا تم إجراء نفس الدراسة من الجزر الكامل".

وأضافت بالقول: "سيحصل الناس على فوائد إضافية للألياف، والتي تتم إزالتها عند عصر الفواكه والخضروات"، مشيرة إلى أن "الألياف الموجودة في الجزر يمكن أن تعمل بمثابة البريبايوتك والتي يمكن أن تساعد في صحة الأمعاء والمناعة العامة".

وقالت إنه: "يمكن كذلك أن تفيد الألياف في التحكم بنسبة السكر في الدم، ما قد يساعد أيضا على تقليل الالتهاب في الجسم. لذلك، على الرغم من أنني أحب هذه الدراسة، ومن الجيد أن أرى كيف يمكن للناس الاستفادة من عصير الجزر، أعتقد أنه من المهم أيضا تذكير الناس بأنه يمكنهم تحقيق فوائد مماثلة، إن لم تكن فوائد أكثر، من خلال تناول الجزر أيضا".

وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن "هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد تأثير عصير الجزر على وظيفة المناعة والالتهابات. ودعوا إلى إجراء تجارب سريرية طويلة الأمد تشمل مجموعات سكانية أكبر وأكثر تنوعا".