دراسة: التورين يدعم صحة الجسم ويحد من آثار التقدم بالعمر



كشفت دراسة علمية نشرتها مجلة "Function & Food" أن التورين، وهو حمض أميني يتوافر طبيعياً في جسم الإنسان، قد يؤدي دوراً مهماً في دعم الصحة مع التقدم في السن.

وأظهرت نتائج تحليل بيانات دراسات تجريبية وسريرية تناولت تأثير التورين في عمليات الأيض والالتهابات والتغيرات المرتبطة بالعمر، أن هذا المركب يساهم في دعم عمل الميتوكوندريا المعروفة بـ"محطات الطاقة" داخل الخلايا، كما يساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي، وتنظيم مستويات الكالسيوم داخل الخلايا، إضافة إلى تأثيره في استقلاب الدهون في الجسم.

وبحسب الدراسة، فإن التورين يسهم أيضاً في خفض نشاط العمليات الالتهابية التي تُعد من أبرز العوامل المرتبطة بظهور مظاهر الشيخوخة.

وأشار الباحثون إلى أن الجسم يحصل عادة على ما يكفي من التورين عبر التخليق الطبيعي والتغذية، إلا أن نتائج التجارب السريرية تشير إلى أن تناول جرعات إضافية تتراوح بين 1 و6 غرامات يومياً قد يحسن الأداء الأيضي ويدعم وظائف الميتوكوندريا دون تسجيل آثار جانبية ملحوظة.

وأوضح المؤلفون أن التورين قد يمثل مكوناً واعداً في مجال التغذية الشخصية، خصوصاً في ما يتعلق بالوقاية من الأمراض المرتبطة بالعمر والأمراض الأيضية.

ويُعد التورين حمضاً عضوياً له أدوار حيوية متعددة في جسم الإنسان، إذ يدخل في تكوين أغشية الخلايا، ويسهم في تنظيم نقل المواد الغذائية عبرها، إضافة إلى دوره في حماية الخلايا من السموم. كما يدعم وظائف الكبد من خلال مشاركته في تكوين أحماض الصفراء التي تساعد في التخلص من المواد الضارة.