خبراء يكشفون عن مكمل غذائي مثير يحارب الشيخوخة ويبطئ تأثيرها



الشيخوخة جزء لا مهرب منه من حياتنا، ومع ذلك، هناك عدة عوامل يمكن أن تساهم في مدى سرعة تقدمنا في السن ومدة حفاظنا على لياقتنا ونشاطنا، بناء على عادات نمط حياتنا.

واقترحت خبيرة أن تناول مكملات معينة يمكن أن يحدث فرقا في صحتنا وحيويتنا.

وأوصت تينا لوند كولك، مستشارة التغذية وسفيرة Active Revive، باستهلاك الإنزيم المساعد "Q10" - المعروف أكثر باسم "CoQ10" - إما من خلال النظام الغذائي أو في شكل مكملات غذائية.

ومساعد الإنزيم Q-10 أو مرافق الإنزيم Q هو مادة شبيهة بالفيتامين، آثارها في الجسم تشابه آثار (فيتامين E)، بل قد تكون أقوى كمضاد تأكسد.

وفي حديثها لصحيفة "إكسبريس" البريطانية، قالت كولك: "اسمحوا لي أن أقدم لكم CoQ10، وهو المكون الخارق الذي يمكن أن يصنع العجائب لصحتك وحيويتك. إنه مثل امتلاك سلاح صحي سري يمكنه أن يجعلك تشعر

بالحيوية والنشاط. ويتم إنتاج CoQ10، وهو اختصار لـ "Q10 Coenzyme"، بشكل طبيعي في أجسامنا، ولكن يمكنك العثور عليه أيضا في بعض الأطعمة. إنه يعمل كمصدر للطاقة الخلوية، حيث يوفر الطاقة لخلايانا، بينما يعمل أيضا كحامي ضد الأضرار التي تسببها الجذور الحرة، وذلك بفضل قدراته المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة".

خصائص مضادة للشيخوخة

أوضحت تينا: "إن مادة CoQ10 معروفة بحمايتها الخلوية وقوتها المضادة للأكسدة. الشيخوخة، والأدوية مثل الستاتينات، والعوامل الوراثية، والظروف المرتبطة بالعمر يمكن أن تؤدي إلى انخفاض مستويات CoQ10، ما يؤدي إلى تفاقم الإجهاد التأكسدي والعمليات الالتهابية".

وأضافت أن:" CoQ10 يجعلنا نشعر بمزيد من النشاط. قائلة إنه يشبه الشاحن التوربيني للخلايا، حيث يلعب دورا حاسما في إنتاج الأدينوسين ثلاثيُ ّ الفوسفات (ATP)، وهو المصدر الرئيسي للطاقة للخلايا".

وتابعت: "أظهرت الدراسات تأثيرات مفيدة لمكملات CoQ10 على حالة التعب بين الأفراد الأصحاء، وكذلك أولئك الذين يعانون من الفيبروميالجيا (التهاب العضلات الليفي) والتعب المرتبط بالستاتين. إنه مثل تشغيل بطاريات جسمك ومنح نفسك دفعة من الطاقة".

ماذا تقول الدراسات؟

أكدت دراسة نشرت في مجلة "Development and Ageing of Mechanisms" عام 2021، وجود صلة بين CoQ10 والشيخوخة.

وقالت كولك: "إن نقص مادة CoQ10 يمكن أن ينجم عن الفشل الوراثي أو الشيخوخة". ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الموضوع.

موضحة: "هناك دلائل تشير إلى أن المكملات تؤثر بشكل إيجابي على أمراض المقتدرية (مجموعة من الاضطرابات الناتجة عن خلل في وظيفة الميتوكندريون، أو كما تسمى أيضا المقتدرة) وبعض أعراض الشيخوخة. ويبدو أن أمراض القلب والأوعية الدموية والالتهابات يتم تخفيفها من خلال التأثير المضاد للأكسدة لـ CoQ10".

وكشفت دراسة أخرى نُشرت في مجلة "Nutrients" في عام 2019، أن مكملات CoQ10 "أظهرت أيضا فوائد علاجية في النماذج الحيوانية للأمراض والدراسات البشرية، خاصة في الحالات المرتبطة بالإجهاد التأكسدي. وتعتمد هذه الفوائد على التوافر البيولوجي لـ CoQ10 وامتصاص الأنسجة، وبالتالي، فإن الكبد والأنسجة الدهنية والخلايا المنتشرة لديها استجابة جيدة لمكملات CoQ10".

ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم آليات علاج CoQ10 في الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، خاصة في سياق الوظائف البيولوجية المتعددة لـ CoQ، وهو جزيء أساسي لخلايا الثدييات.

أين يمكن العثور على CoQ10؟

أوصت تينا بمصادر غذائية جيدة مثل الأسماك الزيتية واللحوم العضوية والمكسرات والسبانخ كوسيلة لتعزيز مستويات CoQ10.

وحذرت قائلة: "الآن، عندما نناقش المصادر الغذائية لـ CoQ10، من الجيد أن نعرف أن عملية الطهي يمكن أن تؤثر على محتواه في الأطعمة. التبخير والخبز هما طريقتان أفضل للحفظ مقارنة بالقلي. إن تناول الأطعمة الغنية بـCoQ10 مع بعض الدهون الصحية يمكن أن يعزز امتصاصه، لذا حاول تقديمه مع رشة من الصنوبر ورذاذ من زيت الزيتون البكر الممتاز".

وأوصت باستخدام CoQ10 في شكل مكمل غذائي إذا لم تكن قادرا على الحصول على ما يكفي من خلال النظام الغذائي.