

المفتاح السري لصحة القلب والذاكرة؟

22 مارس، 2025



وجد باحثون أن تناول الفراولة قد يحسن صحة القلب والأوعية الدموية والوظائف الإدراكية لدى كبار السن.

وتعد الأمراض القلبية الأيضية، مثل ارتفاع ضغط الدم واختلال تنظيم الجلوكوز وزيادة الدهون في الدم، من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما ترتبط هذه العوامل أيضا بتراجع الوظائف الإدراكية.

وتحتوي الفراولة على مجموعة من المركبات المفيدة مثل الفيتامينات، والألياف الغذائية، ومضادات الأكسدة، والبوليفينول (بما في ذلك الأنثوسيانين والفلافونويد)، والتي قد تساهم في تعزيز الصحة العامة.

وأشارت دراسات سابقة إلى أن مكملات الفراولة قد تحسن المهام التي يتحكم فيها الحصين في الدماغ، مثل التعلم المكاني والتعرف على الكلمات والذاكرة لدى كبار السن. كما ارتبط تناول الفراولة

بتحسين صحة الأوعية الدموية. ومع ذلك، لم تقيس الدراسة الحالية مستويات الأنثوسيانين أو مدى توافره الحيوي في الجسم، مما يترك دورها الدقيق في التأثيرات الملحوظة غير واضح.

وشملت الدراسة 35 مشاركا تزيد أعمارهم عن 65 عاما، مع مؤشر كتلة جسم (BMI) يتراوح بين 25 و40 كغ/م². وتم استبعاد الأشخاص الذين يتناولون مكملات غذائية أو أدوية نفسية أو يعانون من اضطرابات أيضية أو يدخنون أو يستهلكون كميات كبيرة من القهوة. وتم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين: الأولى تناولت مشروبا يحتوي على مسحوق الفراولة المجفف (ما يعادل حصتين من الفراولة الطازجة)، بينما تناولت المجموعة الثانية مشروبا وهميا خاليا من البوليفينول.

وأظهرت النتائج تحسنا طفيفا في سرعة المعالجة الإدراكية لدى المشاركين الذين تناولوا الفراولة، بالإضافة إلى انخفاض طفيف في ضغط الدم الانقباضي. كما لوحظ تحسن في القدرة المضادة للأكسدة لدى هذه المجموعة.

ومع ذلك، لم تظهر فروق كبيرة في الذاكرة العرضية أو صحة الأوعية الدموية بين المجموعتين. ومن المثير للاهتمام أن الذاكرة العرضية تحسنت بشكل غير متوقع في المجموعة التي تناولت المشروب الوهمي.

وخلص الباحثون إلى أن تناول الفراولة قد يؤدي إلى تحسينات طفيفة في الإدراك وانخفاض ضغط الدم، بالإضافة إلى تعزيز الحالة المضادة للأكسدة. ومع ذلك، فإن قصر مدة الدراسة (8 أسابيع لكل مرحلة) واختيار المشاركين الأصحاء نسبيا يحد من إمكانية تعميم النتائج على الأشخاص الذين يعانون بالفعل من أمراض قلبية أو إدراكية.

وأشار الباحثون إلى أن البوليفينول الموجود في الفراولة، مثل الأنثوسيانين والإيلاجيتانين، قد يكون مسؤولا عن هذه التأثيرات، لكنهم أكدوا على الحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم الآليات الكامنة بشكل أفضل.

وتسلط الدراسة الضوء على الفوائد المحتملة للفراولة في تعزيز الصحة العامة، خاصة لدى كبار السن. ومع ذلك، يوصى بإجراء أبحاث إضافية لفهم تأثيرات الفراولة على نطاق أوسع، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة.