

لذيذة وصحية.. دراسة بريطانية: عصير هذه الفاكهة يخفف التهابات القولون التقرحي بنسبة 40%

17 أبريل، 2025



كشفت دراسة بريطانية حديثة أن تناول عصير فاكهة محددة مرتين يوميا قد يساعد على تخفيف أعراض التهاب القولون التقرحي بشكل ملحوظ.

وبحسب موقع "scitechdaily" تعد الدراسة التي أجراها باحثون من جامعتي هيرتفوردشاير ووسط لانكشاير، الأولى من نوعها من حيث الحجم والتركيز على البشر.

تناول عصير الكرز المخفف مرتين يوميا

وأظهرت النتائج أن المرضى الذين تناولوا 130 مل من عصير الكرز المخفف مرتين يوميا لمدة ستة أسابيع، شهدوا انخفاضا بنسبة 40% في مستويات الكالبروتكتين البرازي، وهو مؤشر رئيس على التهاب الأمعاء. كما أفاد المشاركون بتحسّن بنسبة 9% في جودة حياتهم الصحية العامة، وهي نتيجة ذات دلالة إيجابية للمرضى الذين يعانون هذه الحالة المزمنة.

الكرز يحتوي على مركبات مضادة للالتهاب

ويعزو الباحثون هذه الفوائد إلى احتواء عصير الكرز الحامض من نوع "Montmorency" على تركيزات عالية من مركبات "الأنثوسيانين" المضادة للالتهاب، حيث يوفر كل 30 مل من العصير المركز ما يعادل تناول 100 حبة كرز كاملة، بحسب موقع "روسيا اليوم".

ورغم أن العصير لا يعد بديلاً عن الأدوية التقليدية مثل مضادات الالتهاب والستيرويدات، إلا أنه قد يصبح مكملاً غذائياً قيماً في خطة العلاج الشاملة.

عصير الكرز لا يحل محل الدواء

وقالت ليندسي بوتومز؛ المؤلفة المشاركة في الدراسة، وأستاذة علوم التمارين والصحة ورئيسة مركز أبحاث علم النفس والرياضة بجامعة هيرتفوردشاير: "مع أن عصير الكرز لا يمكن أن يحل محل الدواء، إلا أن نتائجنا تبشر بإمكانية استخدامه إلى جانب العلاجات الدوائية للمساعدة على تحسين جودة حياة المريض وتقليل الأعراض، وربما حتى المساعدة على تأخير مزيد من العلاج الطبي المكثف أو الجراحة".

تأثير إيجابي لعصير الكرز

وتمّ إجراء الدراسة على 35 مريضاً تتراوح أعمارهم بين 18-65 عاماً، مع ضبط دقيق للعوامل المؤثرة مثل النظام الغذائي والأدوية الثابتة. ولاحظ الباحثون أن التأثير الإيجابي للعصير كان واضحاً على مستوى التهاب الأمعاء، رغم عدم ظهور تغيرات ملحوظة في تحاليل الدم.

وفي ضوء هذه النتائج الواعدة، يخطط الفريق البحثي لتوسيع نطاق الدراسة ليشمل مرضى داء كرون، في مسعى لتقديم حلول طبيعية تكميلية لمختلف أمراض الأمعاء الالتهابية. ويؤكد الخبراء أن هذا النوع من الأبحاث يمثل خطوة مهمة نحو تحسين حياة المرضى وتقليل الاعتماد على العلاجات الدوائية المكثفة التي قد تكون لها آثار جانبية غير مرغوب فيها.

التهاب القولون التقرحي

ويعد التهاب القولون التقرحي من الأمراض المزمنة التي تؤثر بشكل كبير في جودة حياة المرضى، وهو مرض يسبب التهابات وقرحا مزمنة في البطانة السطحية للأمعاء الغليظة (التي تعرف باسم القولون)، وكذلك المستقيم. ويعاني المصابون أعراضا مزعجة مثل آلام البطن المتكررة والإسهال الحاد.

ويمكن أن يضعف التهاب القولون التقرحي الجسم وقد يؤدي في بعض الأحيان، إلى مضاعفات تهدد الحياة. وفي حين أنه ليس له علاج معروف، يمكن أن يقلل العلاج من أعراض المرض ويخففها إلى حد كبير.