

الفراولة تحمي القلب وتبطئ شيخوخة الدماغ

27 أكتوبر، 2024



كشفت دراسة جديدة أجرتها جامعة كاليفورنيا على مدار 4 سنوات عن وجود فاكهة قادرة على تقديم فوائد صحية هائلة أبرزها إبطاء شيخوخة الدماغ والحد من أمراض القلب.

ووفقا لباحثين من جامعة كاليفورنيا فإن للفراولة فوائد صحية كبيرة، حيث يحسن الاستهلاك المنتظم لها من صحة القلب وعملية الأيض، وحالة الأوعية الدموية ومستويات السكر في الدم والكوليسترول، حسب ما نقل موقع "ذا هيلث".

وأوضحت الدكتورة روبرتا هولت، الباحثة الرئيسية وخبيرة التغذية المساعدة في جامعة كاليفورنيا، في بيان صحفي: "وجدت مراجعتنا أن تناول الفراولة بانتظام لا يخفض الكوليسترول فحسب، بل يساعد أيضا في تقليل الالتهاب، وهو عامل رئيسي لأمراض القلب".

وراجع الباحثون بيانات من 47 تجربة سريرية و13 دراسة مراقبة نشرت بين عامي 2000 و2023، وتشير نتائجهم إلى أن الفراولة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، مع تقليل الالتهاب أيضا، وهو ما يحسن صحة القلب والأوعية الدموية بشكل أفضل ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ووجد الباحثون أيضا أن فوائد الفراولة تمتد إلى ما هو أبعد من صحة القلب، حيث يمكنها دعم صحة الدماغ عن طريق تأخير التدهور المعرفي والحماية من الخرف، وهو مصدر قلق متزايد حيث من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص المصابين به ثلاث مرات بحلول عام 2050.

ويمكن للفراولة أن تساعد في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية والحفاظ على حدة الدماغ مع تقدمنا في السن.

الفراولة مليئة أيضا بالمغذيات النباتية التي تدعم صحة القلب والهضم، فضلا عن غناها بفيتامين سي والمنغنيز والعناصر الغذائية الدقيقة الأخرى التي تساعد في مستويات الطاقة ووظائف المخ وضغط الدم.

بالإضافة إلى ذلك، تقدم الفراولة دفعة مناعية كبيرة، بفضل محتواها العالي من فيتامين سي، لذا فهي إضافة ممتازة خلال موسم البرد والإنفلونزا.

ويعتقد الباحثون أن تناول الفراولة بانتظام يضمن هذه الفوائد الصحية، وذلك سواء كانت الفراولة طازجة أو مجمدة أو مجففة، فكل هذه الطرق فعالة لجني فوائدها.