

دراسة: مستخلص قصب السكر يحسن صحة القلب ويخفض الكوليسترول الضار

12 أغسطس، 2026



أظهرت دراسة أجراها علماء أستراليون أن مستخلص قصب السكر يحتوي على مواد تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار وتقلل خطر أمراض الأوعية الدموية.

ووفق الدراسة التي نشرتها مجلة "Frontiers in Nutrition"، شارك فيها 47 متطوعاً من الأصحاء، تتراوح أعمارهم بين 18 و55 عاماً. وعلى مدار 6 أشهر، تلقى المشاركون 500 ملغ يومياً من مستخلص قصب السكر أو دواء وهمياً (بلاسيبو)، وتم خلال هذه الفترة التبديل بين المجموعات، ما أتاح مقارنة تأثير المكمل لدى كل مشارك وتقليل تأثير الاختلافات الفردية في الجسم.

وأظهر تحليل البيانات أن تناول مستخلص قصب السكر الغني بالبولىفينولات الطبيعية ارتبط بانخفاض في مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة جداً (VLDL) والدهون الثلاثية والدهون المتحولة في الدم مقارنة بالدواء الوهمي، إذ تعتبر هذه المؤشرات عوامل خطر رئيسية للإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

والسكتات الدماغية

ورصد الباحثون أن المستخلص أحدث تغييرات في تركيب بكتيريا الأمعاء لدى المشاركين، قد تكون مرتبطة بتحسين التمثيل الغذائي، لكنه لم يحدث تأثيرا ملموسا على وزن الجسم، أو مستويات السكر في الدم، أو مؤشرات الالتهاب.

وأكد الباحثون أن النتائج لا تعني الاستغناء عن الأدوية المخفضة للكوليسترول، لكنهم يشيرون إلى أن البوليفينولات الموجودة في قصب السكر يمكن أن تؤثر إيجابا في استقلاب الدهون، وقد تشكل في المستقبل وسيلة مساعدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كانت دراسة نشرتها مجلة Nutrients مؤخرا أظهرت أيضا أن البوليفينولات والأنثوسيانين والريسفيراترول الموجودة في التوت الأزرق والعنب الداكن ترتبط بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وأن تناول هذه الفواكه يساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وتحسين وظائف الأوعية الدموية، وتقليل علامات الالتهاب.