يحارب شيخوخة الدماغ... الكشف عن فائدة غير متوقعة لعصير الشمندر



نشرت صحيفة "India of Times"، دراسة اكتشف حديثاً أن:"تناول عصير الشمندر قبل ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يكون له فوائد مضادة للشيخوخة في الدماغ، وخاصة لدى كبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم".

وشملت الدراسة الحديثة، التي أجراها باحثون بجامعة ويك فورست، "26" مشاركًا تتراوح أعمارهم بين 55 عامًا فأكثر، تناولوا جرعة من الشمندر قبل المشي على جهاز المشي ثلاث مرات أسبوعيًا.

تعزيز التأثيرات الإيجابية

وسعى فريق البحث إلى استكشاف طرق لتعزيز التأثيرات الإيجابية المعروفة لممارسة الرياضة على شيخوخة الدماغ. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، حيث تلقى نصفهم It-Beet، وهي حقنة من الشمندر تحتوي على 560 مليغرام من النترات، بينما تلقى النصف الآخر نسخة وهمية تحتوي على الحد الأدنى من محتوى النترات.

وكشفت نتائج الدراسة التدريبية القصيرة لكبار السن المصابين بارتفاع ضغط الدم هو أنه:"مقارنة بممارسة التمارين الرياضية وحدها، فإن إضافة مكمل عصير الشمندر إلى التمارين الرياضية أدى إلى اتصال في المخ يشبه إلى حد كبير ما يتمتع به الأشخاص الأصغر سنا".

أكسيد النيتريك

ويذهب جزيء أكسيد النيتريك القوي إلى مناطق الجسم التي تعاني من نقص الأكسجين، أو التي تحتاج إلى الأكسجين، والدماغ هو مصدر كبير للأكسجين في الجسم.

ويتحول النترات الغذائي، الموجود بكثرة في الشمندر، إلى نتريت ثم إلى أكسيد النيتريك (NO) عند تناوله.

وأظهرت دراسات عديدة أن:"أكسيد النيتريك يمكن أن يعزز أداء التمارين الرياضية لدى الأفراد من جميع الأعمار من خلال زيادة تدفق الدم في الجسم".

وفقا لجاك ريجيسكي من جامعة ويك فورست، ينتقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم التي تعاني من نقص الأكسجين، أو التي تحتاج إلى الأكسجين، والدماغ هو مصدر كبير للأكسجين في الجسم.

النشاط الحركي في الدماغ

وكشفت نتائج الدراسة أن:"الجمع بين عصير الشمندر وممارسة التمارين الرياضية يساعد على توصيل المزيد من الأكسجين إلى الدماغ، مما يخلق الظروف التي تقوي منطقة النشاط الحركي في الدماغ. بعد التمرين، أظهرت المجموعة التي تلقت عصير الشمندر الفعلي مستويات أعلى بكثير مقارنة بالمجموعة التي تناولت الدواء الوهمي".

تحسين الأداء الرياضي

وتشير الدراسة على وجه التحديد إلى أن:"النترات، وهي مادة موجودة بشكل طبيعي في الشمندر، أثبتت قدرتها على زيادة تدفق الدم في الجسم وتحسين الأداء الرياضي".