

ما هي الشيوخة الصحية؟و ما أسبابها؟كيف يمكن أن تتحقق؟..إليك الإجابات



ويقول السبب المفاجئ؛ إنه يجبر الأنسجة على صنع كبريتيد الهيدروجين (H_2S)، وهو غاز سام إذا استُنشق، ورائحته مثل البيض الفاسد، ولكنه يعزز الصحة داخل الجسم.

وبصفته باحثا في علم وظائف الأعضاء، لطالما اهتم روي وانغ، عميد كلية العلوم في جامعة يورك، كندا، بالدور الغريب لـ H_2S في الجسم. وهذا ليس غازا يريد به أي شخص، وهو أحد مكونات انتفاخ البطن، وقد رُبطت سميته بانقراض جماعي واحد على الأقل.

ومع ذلك، ينتج الجسم بشكل طبيعي كميات صغيرة منه كجزء إشارة ليعمل كمرسل كيميائي. والآن، بدأنا نفهم الرابط بين النظام الغذائي وإنتاج كبريتيد الهيدروجين.

قيود النظام الغذائي التي تزيد من طول العمر

عندما وضع العلماء الكائنات الحية على نظام غذائي متوازن بعناية ولكن مقيد، زادت هذه الكائنات

بشكل كبير من العمر الصحي.

وهذا ينطبق على الخمائر وذباب الفاكهة والديدان والقروود. وفي الفئران، تقلل مثل هذه الحميات من خطر الإصابة بالسرطان وتقوي جهاز المناعة وتحسن الوظيفة الإدراكية.

ولكن نظرا لأن الشيخوخة وطول العمر عمليات معقدة، فقد كان من الصعب على الباحثين تحديد الآليات في العمل. وسلطت الدراسات الحديثة ضوءا جديدا، ومن الواضح أن كبريتيد الهيدروجين يلعب دورا مهما.

وأظهرت الدراسات منذ تسعينيات القرن الماضي أن تقليل تناول بعض الأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت، وهي اللبنة الأساسية للبروتينات، يمكن أن يطيل عمر الفئران بنحو 30%.

وفي الآونة الأخيرة، أجرى فريق تعاوني يقوده علماء في جامعة هارفارد، سلسلة من الدراسات على الحيوانات حيث جرى تقييد تناول اثنين من الأحماض الأمينية الكبريتية - السيستين والميثيونين - لدراسة الآثار المترتبة على ذلك.

وتسبب في زيادة إنتاج الحيوانات لـ H2S في أنسجتها، ما أدى إلى سلسلة من الآثار المفيدة. وشملت هذه زيادة توليد الأوعية الدموية الجديدة، ما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية، ومقاومة أفضل للإجهاد التأكسدي في الكبد المرتبط بأمراض الكبد.

وفي وقت سابق من هذا العام، قدمت دراسة باستخدام بيانات من 11576 بالغاً في NHANES III، مسح التغذية الوطني الأمريكي، دليلاً على أن الأمر ينطبق على البشر. ووجدت أن انخفاض المدخول الغذائي من هذه الأحماض الأمينية الكبريتية يرتبط بانخفاض عوامل خطر استقلاب القلب، بما في ذلك انخفاض مستويات الكوليسترول والجلوكوز في الدم.

وتقول نتيجة هذا البحث إن هناك أدلة جيدة على أن الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الأحماض الأمينية الكبريتية، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب، ويعزز الشيخوخة الصحية،

ولأن هذه الأحماض الأمينية الكبريتية متوفرة بكثرة في اللحوم ومنتجات الألبان والبيض، فنحن نأكل في المتوسط 2.5 ضعف احتياجاتنا اليومية منها.

وتحتوي اللحوم الحمراء بشكل خاص على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الكبريتية، لكن اللحوم البيضاء كالأسمك والدواجن تحتوي أيضا على الكثير (تحتوي اللحوم الداكنة على نسبة أقل). وسيساعد التحول إلى البروتينات النباتية على تقليل هذا المدخول.

وتعتبر الفاصولياء والعدس والبقوليات مصادر جيدة للبروتين، وهي أيضا منخفضة في الأحماض الأمينية الكبريتية. ولكن احذر: بروتين الصويا، وهو أساس الأطعمة مثل التوفو، مرتفع بشكل مدهش في الأحماض الأمينية الكبريتية. وفي الوقت نفسه، تحتوي الخضروات مثل البروكلي على الكثير من الكبريت، ولكن ليس في شكل أحماض أمينية.

أدوار أخرى لـ H₂S

قد يبدو غريبا أن الغاز السام يمكن أن يساعد في الحفاظ على الصحة، لكنه قد يعكس أصول الحياة على الأرض في وقت مبكر عندما كان الغلاف الجوي أكثر ثراء بغاز الكبريت مما هو عليه اليوم. وفي الواقع، بدأنا في تقدير مدى أهمية إشارات H₂S.

وعلى سبيل المثال، ثبت أيضا أنه يقلل الالتهاب، ما يفتح الباب أمام علاجات جديدة محتملة للتهاب المفاصل أو استخدامه المحتمل كمسكن للألم.

وتعمل العديد من شركات الأدوية على مركبات تربطها أثناء مرورها عبر الجسم، وتطلقها بجرعات صغيرة في الأنسجة. وبمرور الوقت، يمكن استخدام هذه الإجراءات كإجراءات وقائية لدعم الشيخوخة الصحية. وقد يكون هذا مفيدا لأن عيب النظام الغذائي منخفض الكبريت هو أن البشر سيئون في الالتزام بمثل هذه الخطط على المدى الطويل.

المصدر: ساينس ألرت