عنقود عنب في حقيبة رياضي

كشفت دراسة أجريت على الفئران أن العنب قد يساهم في تحسين صحة العضلات وتعزيز نموها، ليس عبر البروتين، بل من خلال تأثيره المباشر على الجينات المرتبطة بالعضلات، ما يفتح آفاقاً جديدة أمام الرياضيين والمهتمين ببناء أجسام قوية وصحية.

العنب يعزّز الجينات المسؤولة عن نمو العضلات

أجريت الدراسة بالتعاون بين جامعة روتجرز، وجامعة ويسترن نيو إنجلاند، ومدرسة "يوماس تشان" الطبية، ونُشرت في دورية Foods العلمية، حيث قسّم الباحثون الفئران إلى مجموعتين، إحداهما تلقت نظامًا غذائيًا مضافًا إليه مسحوق العنب، بينما اتبعت الأخرى نظامًا غذائيًا اعتياديًا.

النتائج أظهرت تغيرات ملحوظة في 25 جينًا مختلفًا لدى الفئران التي تناولت العنب. فقد نشطت

الجينات المرتبطة بنمو العضلات، التمثيل الغذائي، والإصلاح الخلوي، في حين انخفضت نشاطات الجينات المرتبطة بالالتهاب، وتخزين الدهون، ومقاومة الإنسولين.

كيف تساهم مركبات العنب في دعم العضلات؟

يحتوي العنب على مجموعة قوية من مركبات البوليفينول، أبرزها الريسفيراترول والكيرسيتين، وهما معروفان بخصائصهما المضادة للأكسدة والالتهاب. وتلعب هذه المركبات دورًا مهمًا في تقليل الإجهاد التأكسدي وتحسين الدورة الدموية، ما يسهم في تسريع تعافي العضلات بعد التمارين، بحسب أخصائية التغذية الرياضية "إيمي جودسون".

الريسفيراترول تحديداً يُعزز من تدفق الأكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة العضلية، وهو عنصر بالغ الأهمية في تحسين أداء العضلات واستشفائها. ورغم أن العنب ليس مصدراً غنياً بالبروتين، إلا أن تناوله بجانب الأطعمة البروتينية قد يعزز من نتائج التمارين الرياضية.

هل يعني ذلك أن العنب بديل للبروتين؟

العنب غني بالماء والكربوهيدرات، وهو مثالي للترطيب والطاقة، لكنه لا يمكن أن يحل محل المصادر الأساسية لبناء العضلات مثل اللحوم البيضاء، البيض، البقوليات، ومنتجات الألبان.

ومع ذلك، فإنّ دمج العنب في نظام غذائي متوازن قد يمنح الجسم ميزة إضافية على المستوى الخلوي، خصوصاً في ما يتعلق بالاستشفاء العضلي والحد من الالتهابات الناتجة عن التمارين المكثفة.

الكمية الموصى بها وقيود الدراسة

يشير الباحثون إلى أن الحصة المناسبة قد تتراوح بين كوب إلى كوب ونصف من العنب يومياً، لكنهم يحذرون في الوقت ذاته من الإفراط. كما أن الدراسة أُجريت على الفئران فقط، ولم تُثبت فعالية العنب بشكل مباشر على نمو العضلات لدى البشر.

بالإضافة إلى ذلك، ركّزت الدراسة على تعبير الجينات فقط، دون التحقق من التغيرات الفعلية في حجم أو أداء العضلات، ما يعني أن نتائجها لا تزال مبدئية، وتحتاج إلى دراسات بشرية لتأكيدها.