الفراولة تعزز مقاومة الدم للأكسدة

أظهرت دراسة لباحثين إيطاليين وإسبان نشرت بدورية "كيمياء الغذاء"، أن استهلاك فاكهة الفراولة (توت الأرض) تعزز استجابات كريات الدم الحمراء لكروب "الأكسدة"، المترافقة مع الإصابة بمختلف الأمراض.

وبحسب "ديلي ساينس"، تناول كل فرد من 12 مشاركا بالدراسة نصف كيلوغرام يوميا من الفراولة لمدة أسبوعين، لدراسة أثرها على قدرة الدم المضادة للأكسدة. وقدم المشاركون عينات دم بعد 4 و8 و12 و16 و30 يوما من بدء التجربة.

أظهرت التجربة أن استهلاك الفراولة بانتظام يُحَسّن قدرة بلازما الدم المضادة للأكسدة، ومقاومة خلايا الدم الحمراء للتكسر التأكسدي الذي يتسبب في أمراض خطيرة.

وبحسب موريزيو بتّينو -المؤلف الأول والباحث في جامعة بوليتكنيك ماركي (إيطاليا)- أظهرت الدراسة أن بعض أصناف الفراولة تحسّن مقاومة الكريات الحمراء للأكسدة. ويحلل الباحثون حاليا فروق مقاومة الأكسدة الناتجة عن تناول كميات فراولة أقل بين 150 و200غ يوميا.

يؤكد بتينو أهمية دخول الفراولة الحمية الغذائية الصحية والمتوازنة، بحيث تمثل خُمسة مقادير الفاكهة والخضراوات اليومية الموصى بها. كذلك، ذكر الباحث بجامعة غرناطة وأحد المؤلفين خوسيه

لويس كويليس أن مختلف أصناف الفراولة تخضع للتحليل مختبريا لاحتوائها مضادات أكسدة بنسب وكميات متفاوتة.

المعلوم أن للجسم ترسانة واسعة من آليات مضادة للأكسدة تعمل بمستويات مختلفة، وقد تكون الآليات أدوات خليوية لإصلاح المادة الوراثية المؤكسدة، أو جزيئات يصنعها الجسم ذاته أو استهلكت غذائيا، وهي تُحيّد جذور الأكسجين الحرة المسببة للأكسدة.

وتحتوي الفراولة على كميات كبيرة من المركبات الفينولية -كالفلافونيد- التي تخفض اختلال الأكسدة الذي يحدث في حالات مرضية معينة كأمراض القلب والشرايين والسرطان والسكري، وحالات فسيولوجية كالولادة والشيخوخة والنشاط البدني.

وبجانب التسبب بأمراض معينة، تتسبب الأكسدة أيضا في ظواهر كسرعة الشيخوخة.