

طريقة يابانية للحد من ضمور العضلات في سن الشيخوخة



السبت 20 يناير 2018 02:01 م

قال باحثون يابانيون، إنهم اكتشفوا وسيلة للحد من الإصابة بضمور العضلات في سن الشيخوخة عن طريق إضافة فول الصويا الغني بمواد كيميائية تسمى "آيسوفلافونز" إلى النظام الغذائي

الدراسة أجراها باحثون في معهد طوكيو للتكنولوجيا، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (European Journal of Nutrition) العلمية

وأوضح الباحثون أن "آيسوفلافونز" (isoflavones) هي مركبات مستخلصة من فول الصويا، يمكن أن تلعب دورا بارزا في الحد من فقدان العضلات المرتبط بالتقدم في العمر

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران، لاختبار تأثير أطعمة فول الصويا الغنية بـ "آيسوفلافونز" على العضلات

ووجد الباحثون أن منتجات فول الصويا ساعدت على الحد من الضمور التدريجي الذي يصيب العضلات كأحد الآثار الشيخوخة، التي يصاحبها فقدان كبير للكتلة العضلية

وعن الطريقة التي تؤثر فيها تلك الأطعمة على العضلات، أفاد الباحثون بأنها تمنع آلية الموت المبرمج للخلايا العضلية، ما يساعد في السيطرة على ضمور العضلات

ويأمل فريق البحث تنفيذ دراسات مستقبلية على البشر، لرصد الدور الذي تقوم به مركبات "آيسوفلافونز" في الحد من ضمور العضلات المرتبط بالمرض أو الشيخوخة

وأشار الفريق إلى أن النمط المستقر وغير النشط، يؤثر سلبا على قوة العضلات، ويمكن أن تحدث هذه المشكلة مع التقدم في السن، أو التعرض لإصابة جسدية تعوق حركة المريض

ولفت الباحثون إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، والتغذية السليمة، تساعدان عادة في الحفاظ على كتلة العضلات

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن تناول فول الصويا بكثرة يحسن عملية التمثيل الغذائي وصحة القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى النساء اللاتي يعانين متلازمة تكيس المبايض

وفول الصويا، هو نبات معروف في جنوب شرق آسيا، ينتمي إلى عائلة البقوليات، ويحوي كمية كبيرة من البروتينات، ويتم تصنيعه للحصول على مواد أخرى مثل صلصة الصويا، وحليب الصويا، وجبن التوفو

وتتنوع مصادر الحصول على فول الصويا، حيث يمكن تناوله من خلال الصويا الخضراء، أو برجر الصويا، وسجق الصويا، ودقيق الصويا، ومكسرات الصويا (فول الصويا الجاف).

ويمتاز فول الصويا باحتوائه كافة الأحماض الأمينية الأساسية، وهو بذلك يشبه اللحوم الحيوانية، كما أنه غني بالألياف والمواد المضادة للأكسدة، علاوة على انخفاض محتواه من الدهون المشبعة، وخلوه من الكوليسترول، وعدم احتوائه سكر "الحليب" اللاكتوز الذي لا يتحملة البعض

