

28 Αυγούστου 2016

Ο χυμός που καταπολεμά την αϋπνία!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



αϋπνία είναι μια συχνή διαταραχή του ύπνου που επηρεάζει σημαντικά την

ποιότητα ζωής του ατόμου και μπορεί μακροπρόθεσμα να βλάψει την υγεία, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου ή παχυσαρκίας.

Μεταξύ των πιθανών παρεμβάσεων που βοηθούν στη βελτίωση του ύπνου κατατάσσονται και οι διατροφικές.

Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Λουιζιάνα, εάν πάσχετε από αϋπνία η κατανάλωση χυμού από ξινά κεράσια πρωί και βράδυ μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα.

Η σχετική κλινική δοκιμή έδειξε ότι ο χυμός των κερασιών Montmorency (ποικιλία ξινών κερασιών που πήρε το όνομά της από κοιλάδα της Γαλλίας) δύο φορές την ημέρα για δύο εβδομάδες συνέβαλε στην αύξηση του χρόνου του ύπνου των πασχόντων από αϋπνία.

Στο πλαίσιο της δοκιμής, επτά ηλικιωμένοι (μέσος όρος ηλικίας 68 ετών) πάσχοντες από αϋπνία κατανάλωναν 227 ml χυμού ξινών κερασιών δύο φορές την ημέρα για δύο εβδομάδες, ακολούθησε περίοδος αποχής δύο εβδομάδων, και στη συνέχεια για άλλες δύο εβδομάδες καταναλώθηκε ένα άλλο ρόφημα (εικονικό ρόφημα - placebo).

Οι ερευνητές μελέτησαν τον ύπνο των συμμετεχόντων σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον κατά τη διάρκεια της νύχτας, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της πολύ-υπνογραφίας για την αξιολόγηση της αποδοτικότητας του ύπνου, όπως της έναρξης του ύπνου και της διάρκειάς του. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν, επίσης, ερωτηματολόγια που σχετίζονταν με τον ύπνο, τη κόπωση, τη κατάθλιψη και το άγχος. Επιπλέον, διενεργήθηκαν αιματολογικές εξετάσεις σε κάθε συμμετέχοντα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι εκείνοι που έπιναν το χυμό των ξινών κερασιών Montmorency το πρωί και το βράδυ ήταν σε θέση να κοιμούνται κατά μία ώρα περισσότερο κάθε νύχτα (μέσος όρος 84 λεπτά), σε σύγκριση με εκείνους που έπιναν το «εικονικό ρόφημα», και μάλιστα ο ύπνος τους έτεινε να είναι πιο αποδοτικός.

Τα ξινά κεράσια Montmorency αποτελούν φυσική πηγή μελατονίνης, μιας ορμόνης που βοηθά στη ρύθμιση του κύκλου ύπνου-εγρήγορσης. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι οι κόκκινες χρωστικές ουσίες του χυμού των ξινών κερασιών, γνωστές ως προανθοκυανιδίνες, παίζουν επίσης ρόλο. Αυτές οι φυσικές πολυφαινολικές ενώσεις βρίσκονται σε αφθονία στα ξινά κεράσια Montmorency. Στη μελέτη, ο χυμός των ξινών κερασιών βοήθησε να αυξηθεί η διαθεσιμότητα της τρυπτοφάνης, ένα απαραίτητο αμινοξύ και πρόδρομος ουσία της σεροτονίνης, η

οποία επίσης βοηθά στον ύπνο.

Τέλος, ο χυμός έδειξε στα κύτταρα την αναστολή ενός ενζύμου (ινδολοαμίνη 2,3-διοξυγενάση) που προκαλεί την αποδόμηση της τρυπτοφάνης. Η αποδόμηση της τρυπτοφάνης αποτελεί γνωστό προγνωστικό δείκτη αϋπνίας και επίσης σχετίζεται με παρουσία φλεγμονής.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι ο μοναδικός συνδυασμός της μελατονίνης και της τρυπτοφάνης που περιέχουν τα ξινά κεράσια Montmorency είναι πιθανό να συμβάλλει στον καλό ύπνο.

Πηγές: Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία- onlycy.com