

27 Μαΐου 2019

Το φρούτο που ρίχνει την αρτηριακή πίεση μέσα σε δυο ώρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αισιόδοξα μηνύματα ως προς τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης καθώς και των επιπέδων της ινσουλίνης αφήνει η επίδραση ενός αγαπημένου καλοκαιρινού φρούτου στην ανθρώπινη υγεία



Η συστολική αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα ινσουλίνης και η συγκέντρωση ινσουλίνης σε ενήλικες με μεταβολικό σύνδρομο μειώνονται από τη λήψη ξινοκέρασων της ποικιλίας Montmorency σύμφωνα με μία μικρή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Functional Foods.

Ενώ οι προηγούμενες μελέτες για τα ξινοκέρασα είχαν διερευνήσει μεμονωμένες πτυχές του μεταβολικού συνδρόμου όπως η αρτηριακή πίεση και τα τριγλυκερίδια – αυτή είναι η πρώτη μελέτη που εξετάζει συνολικά το μεταβολικό σύνδρομο συμπεριλαμβανομένης της αντίστασης στην ινσουλίνη, της υπέρτασης και της παχυσαρκίας ή του κοιλιακού λίπους.

«Η πιο αξιοσημείωτη απόκριση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, που παρατηρήθηκε στη μελέτη, ήταν η σημαντική μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης τις δύο πρώτες ώρες μετά την κατανάλωση των ξινοκέρασων», δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Terun Desai.

«Η μοναδική σύνθεση των ξινοκέρασων που περιλαμβάνει ανθοκυανίνες, άλλες πολυφαινόλες, καθώς και ίνες ενδέχεται να είναι ένας παράγοντας» εξηγούν οι ερευνητές.

Οι ερευνητές πραγματοποίησαν μία έρευνα στην οποία συμμετείχαν 11 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 37-61 ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες πληρούσαν τουλάχιστον τρία στα πέντε κριτήρια για μεταβολικό σύνδρομο: περιφέρεια μέσης >89 εκ. οι γυναίκες ή 101,5 εκ οι άνδρες, οριακά υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, χαμηλά επίπεδα καλής χοληστερόλης (HDL), υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλά επίπεδα

σακχάρου νηστείας.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης των έξι εβδομάδων, οι συμμετέχοντες κατανάλωναν είτε χυμό ξινοκέρασων ποικιλίας Montmorency (30 ml συμπυκνωμένου χυμού αναμεμειγμένου με 100 ml νερού), είτε χάπια με κύριο συστατικό τα εν λόγω ξινοκέρασα που είχαν την ίδια περιεκτικότητα σε ανθοκυανίνη με το συμπυκνωμένο χυμό, ή ένα ρόφημα placebo.

Ο χυμός περιείχε περίπου 90-110 ολόκληρα κεράσια ενώ τα χάπια προήλθαν από περίπου 100 ολόκληρα κεράσια.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι ήπιαν χυμό είχαν σημαντική μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης δύο ώρες μετά την πρόσληψή του, συγκριτικά με το ρόφημα placebo, ενώ τα χάπια μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα ινσουλίνης εντός μίας ώρας.

Επιπλέον η αρτηριακή δυσκαμψία βελτιώθηκε δύο ώρες μετά την κατανάλωση του χυμού ωστόσο η σημασία αυτού του ευρήματος είναι ασαφής καθώς άλλοι δείκτες αγγειακής δυσκαμψίας δεν βελτιώθηκαν.

Πηγή: ygeiamou.gr