

## العنب يرفع من تنوع التنبيت الجرثومي المعوي ويقلل من نسبة الكوليسترول



وجد فريق من الباحثين في كلية ديفيد غيفن Geffe David للطب بجامعة كاليفورنيا ، أدلة تظهر أن تناول العنب يم كن أن يزيد من تنوع التنبيت الجرثومي المعوي (النافع، 1) ويخفض أيضًا من مستويات الكوليسترول في الدم. في و رقتهم المنشورة في مجلة المغذيات Nutrients (انظر 2)، تصف هذه المجموعة البحثية التجارب التي قاموا بها حي ث أطعموا خلالها متطوعين مسحوق عنب لمدة أربعة أسابيع.

أفادت الأبحاث السابقة أن تناول فواكه معينة، مثل التفاح والعنب، يقوي الأوعية الدموية السليمة لأن هذه الفواكه تحتوي على مادة البوليفينولات polyphenols (انظر 3)، وهي مضادات أكسدة. كما أن تناول مثل هذه الفواكه يخفض من مستويات السكر في الدم وضغط الدم. وفي بعض الحالات، ثبت أن استهلاك البوليفينولات يخفض الالتهابات، وهي عامل يسهم في أمراض القلب. في هذا الجهد البحثي الجديد، نظر الباحثون في الفوائد الصحية الأخرى المحتملة لأكل العنب.

لمعرفة المزيد عن الفوائد الصحية الإيجابية الممكنة للعنب، استعانت المجموعة البحثية بـ 19 من الراشدين الأصحاء. تناول كل منهم وجبة غذائية خاصة قليلة (غير غنية ب) البوليفينولات والألياف لمدة أربعة أسابيع. ثم تناول كل فرد نفس الوجبة الغذائية ولكن بعد إضافة مسحوق العنب. أكل المتطوعون 46 غرامًا من المسحوق يوميًا، وهو ما يعادل حصتين من العنب [تبلغ حصتا العنب كويًا فيه 32 حبة عنب تزن حوالي 150 غرامًا]. جمع الباحثون عينات من البراز والدم والبول من المتطوعين خلال مرحلتي التجربة.

ووجدوا أنه بعد أربعة أسابيع من تناول مسحوق العنب، لاحظ جميع المتطوعين زيادة في تنوع التنبيت الجرثومي الم عوي. أفادت الأبحاث السابقة أن زيادة تنوع التنبيت الجرثومي في القناة الهضمية مرتبط بجهاز مناعي قوي.

والجدير بالذكر أن مستويات بكتيريا أكرمنسة Akkermansia [المترجم: أكرمنسة

هي جنس بكتيريا من شعبة الجراثيم الثؤلولية، وسميت نسبة إلى عالم الأحياء الدقيقة الهولندي أنتون أكرمنس4 ، [ والتي من المعروف أن لها تأثيرًا إيجابيًا في مستويات الجلوكوز في الدم وقد زاد التمثيل الغذائي (الأبيض) لل دهون. ووجد الباحثون أيضًا انخفاضًا في مستوى الكوليسترول الكلي [وهو إجمالي الكوليسترول في الدم، 5] بنسبة 6 1. بالمائة وانخفاضًا بنسبة 5.9 بالمائة في البروتين الدهني منخفض الكثافة (6). ووجدوا أيضًا أن بعض أحماض الستيرويد (7) في الصفراء (عصارة المرارة، 8) انخفضت بنسبة 40.9 في المائة - أفادت الأبحاث السابقة أنها تل عب دورًا في استقلاب الكوليسترول.