

Účinek plodov granátového jablka na mozog aj po mŕtvici

- editor007 | 24. května 2024

SVĚT: Kognitívny a mentálny úpadok je jedným z najznepokojujúcejších účinkov starnutia. Nedávna štúdia ukazuje, že doplnením stravy o granátové jablko môžete podporiť - a obnoviť - funkciu mozgu, a to aj po mŕtvici .

S pribúdajúcim vekom sa zvyšuje riziko vzniku chronických ochorení. Napríklad, ak prekročíte vek 60 rokov, vystavujete sa vyššiemu riziku vzniku šedého zákalu a iných problémov so zrakom. S vekom však neupadá len telo, ale aj mozog. Okrem demencie a neurodegeneratívnych porúch, ako je Alzheimerova choroba, sa možno budete musieť obávať mŕtvice, ktorá, hoci ide o cieвне ochorenie, môže poškodiť vaše mozgové bunky a v dôsledku toho narušiť vaše duševné funkcie.

Nie je žiadnym tajomstvom, že konzumácia granátových jabĺk je zdraviu prospešná. Nedávny výskum však aktívne zdôrazňuje schopnosť ovocia predchádzať kognitívnym poruchám, ako aj stimulovať zotavenie mozgu po mŕtvici. Tajomstvo pravdepodobne súvisí s polyfenolmi, biomolekulami, ktoré chránia rastliny pred slnečným ultrafialovým žiarením. Keď sa konzumujú, ponúkajú množstvo zdravotných výhod, z ktorých jedným je udržanie zdravia mozgu .

Mnoho druhov ovocia a zeleniny obsahuje polyfenoly. Ak chcete nájsť túto prírodnú, zdravie podporujúcu chemikáliu, hľadajte položky s bohatými chuťami a farbami, ako je okrem iného hrozno, čučoriedky, zeler, mäta pieporná, klinčeky a oregano. Spracované produkty ako čaj, horká čokoláda a káva tiež obsahujú polyfenoly, ale prítomnosť aditív a iných cudzích chemikálií môže vášmu organizmu z dlhodobého hľadiska viac uškodiť, ako pomôcť.

Granátové jablká sú dobre známe pre svoje prospešné vlastnosti, ktoré sú obzvlášť dôležité pre starších ľudí, ako je zlepšenie krvného obehu a funkcie mozgu. Nedávny výskum z Brown University a Loma Linda University skúmal účinky polyfenolov získaných z granátových jabĺk na mozog. Obzvlášť zaujímavé boli také procesy ako: zlepšenie kognitívnych funkcií a obnovenie fyzickej kondície.

Experimentu sa zúčastnili účastníci, ktorí utrpeli mozgovú príhodu len v priebehu dvoch týždňov pred experimentom. Účastníci experimentu boli rozdelení do dvoch skupín: tí v prvej skupine dostávali placebo a tí v druhej dostali cenovo dostupný výživový doplnok s obsahom 1 gramu polyfenolov. Toto množstvo týchto látok je dostupné v 230 mililitroch šťavy z granátového jablka. Výživový doplnok bol ponúkaný vo forme tabliet, ktoré účastníci užívali dvakrát denne počas týždňa.

Počas rehabilitačného obdobia boli všetci účastníci pod prísny lekárskym dohľadom, podrobili sa pravidelným vyšetreniam a štandardným testom. Účelom štúdie bolo identifikovať zmeny v kognitívnych funkciách a celkovom fyzickom stave.

V súhrne vedci zistili, že podskupina s granátovým jablkom zaznamenala v porovnaní s podskupinou s placebom výrazné zlepšenie funkcie mozgu aj celkovej fyzickej regenerácie. Okrem toho pacienti užívatelia doplnok strávili menej času v nemocnici a mohli sa vrátiť domov z oddelenia skôr ako ich susedia v podskupine s placebom.

Tieto pozorovania demonštrujú výhody konzumácie granátového jablka - alebo potravinového doplnku vyrobeného z tohto ovocia - pre fyzické aj duševné zdravie. Tu sú niektoré ďalšie prospešné

vlastnosti granátového jablka:

- **Ochrana buniek pred poškodením.** Polyfenoly sú jedny z najsilnejších antioxidantov. Chránia človeka pred oxidačnými procesmi, ktoré môžu poškodiť bunky, a teda tkanivá tvoriace ľudské orgány.
- **Zlepšené trávenie.** Antioxidanty obsiahnuté v granátových jablkách majú tiež protizápalové vlastnosti, čo pomáha udržiavať zdravú črevnú motilitu.
- **Zmiernenie artritídy.** Vďaka protizápalovým vlastnostiam tohto ovocia je veľmi užitočné pre ľudí trpiacich artritídou, pri ktorej zápal spôsobuje bolesť a progresívne poškodenie kostí a chrupaviek kĺbov.
- **Prevenia kardiovaskulárnych ochorení.** Výskumy ukazujú, že šťava z granátového jablka pomáha udržiavať elasticitu ciev, zlepšuje prietok krvi a znižuje krvný tlak, čím znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení.

ZDROJ: OZ Biosféraclub