

Πού κρύβεται το μυστικό της μεσογειακής διατροφής;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στη μεσογειακή διατροφή, ο συνδυασμός ελαιόλαδου και λαχανικών δημιουργεί νιτρικά λιπαρά οξέα, που μειώνουν την αρτηριακή πίεση, δήλωσαν ερευνητές.

Ο συνδυασμός του ελαιόλαδου με την πράσινη σαλάτα και τα λαχανικά είναι αυτό που δίνει στη μεσογειακή διατροφή την υγιεινή της δύναμη, δήλωσαν ερευνητές.

Όταν αυτές οι δυο ομάδες τροφίμων συνδυάζονται, δημιουργούν νιτρικά λιπαρά οξέα, που μειώνουν την αρτηριακή πίεση, δήλωσαν ερευνητές στο περιοδικό "PNAS". Τα ακόρεστα λιπαρά και το ελαιόλαδο ενώνουν τις δυνάμεις τους με τα νιτρώδη στα λαχανικά, υποδεικνύει η έρευνα σε ποντικούς.

Ξηροί καρποί και αβοκάντο σε συνδυασμό με λαχανικά θα πρέπει να έχουν επίσης αποτέλεσμα, δήλωσαν οι ερευνητές.

Η μεσογειακή διατροφή έχει από καιρό συνδεθεί με καλή υγεία και υγιή καρδιά.

Ενώ κάθε συστατικό της μεσογειακής διατροφής έχει προφανή θρεπτικά οφέλη, οι ερευνητές προβληματίζονται σχετικά με το τι ακριβώς είναι αυτό που καθιστά τη διατροφή τόσο υγιεινή.

Ο καθηγητής Philip Eaton, από το King's College London, και συνεργάτες από το

University of California στις ΗΠΑ, πιστεύουν ότι είναι ο συνδυασμός των υλικών της διατροφής, που παράγει τα νιτρικά λιπαρά οξέα.

Στη νέα έρευνα, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν γενετικά τροποποιημένους ποντικούς για να διαπιστώσουν την επίδραση των νιτρικών λιπαρών οξέων στον οργανισμό.

Τα νιτρικά λιπαρά οξέα βοήθησαν να μειωθεί η αρτηριακή πίεση, μπλοκάροντας ένα ένζυμο, την εποξειδική υδρολάση.

Ο καθηγητής Eaton, δήλωσε ότι οι άνθρωποι έχουν το ίδιο ένζυμο, επομένως πιστεύει ότι το ίδιο συμβαίνει στους ανθρώπους.

Αυτό εξηγεί γιατί η μεσογειακή διατροφή είναι υγιεινή αν και περιέχει λιπαρά, δήλωσε.

Τα λιπαρά που περιέχονται στη μεσογειακή διατροφή, αν συνδυαστούν με νιτρικά ή νιτρώδη, δημιουργείται χημική αντίδραση με αποτέλεσμα νιτρικά λιπαρά οξέα.

Πρόκειται για τον προστατευτικό μηχανισμό της φύσης. Αν μπορούμε να το εκμεταλλευτούμε, θα μπορούσαμε να αναπτύξουμε νέα φάρμακα για την αντιμετώπιση της υπέρτασης και την πρόληψη της καρδιακής νόσου, δήλωσε ο ερευνητής.

Σχεδιάζονται δοκιμές σε ανθρώπους.

Πηγές: "PNAS".- iatronet.gr