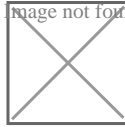


Τα λαχανικά που «βάζουν φρένο» στη γήρανση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Αυτά τα λαχανικά βάζουν φρένο στη γήρανση του οργανισμού

Η γήρανση του ήπατος και των ματιών, του σκελετού και του μεταβολισμού μπορεί να επιβραδυνθεί με τη βοήθεια μιας σύνθετης ουσίας που βρίσκεται σε πληθώρα λαχανικών, διαπίστωσαν ερευνητές από Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον. Επιπλέον, στο πλαίσιο πειραμάτων η ουσία φάνηκε να αποτρέπει την αύξηση του βάρους με την πάροδο του χρόνου και μάλιστα παρά τη μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής.

Η «μαγική» ουσία ονομάζεται μονονουκλεοτίδιο του νικοτιναμιδίου (nicotinamide mononucleotide, NMN) και διαπιστώθηκε ότι αντισταθμίζει το έλλειμμα στην παραγωγή ενέργειας που θεωρείται ότι καθοδηγεί τη διαδικασία της γήρανσης.

Οι ερευνητές χορήγησαν το NMN σε ηλικιωμένα ποντίκια στο εργαστήριο ώστε να εξετάσουν κατά πόσο θα καθυστερούσε την εμφάνιση των βιολογικών ενδείξεων

της γήρανσης και εάν θα «αναζωογονούσε» τον μεταβολισμό τους ώστε να μοιάζει με αυτόν που έχουν τα μικρότερης ηλικίας ποντίκια.

Σύμφωνα με τον ερευνητή Δρ Σινιτσίρο Ιμάι, χάρη στο NMN παρατηρήθηκε επιβράδυνση της βιολογικής γήρανσης και επιτάχυνση των μεταβολικών διεργασιών. Ο ερευνητής επισημαίνει ότι τα ανθρώπινα κύτταρα λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο όπως αυτά των ποντικιών για την παραγωγή ενέργειας, οπότε τα ευρήματα πιθανώς μεταφράζονται σε αντίστοιχες θετικές επιδράσεις για τη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας.

Το NMN βρίσκεται σε λαχανικά όπως το μπρόκολο, το λάχανο, το αβοκάντο, το αγγούρι και τα φασολάκια σόγιας (ενταμάμε).

Εκτιμάται ότι η θετική του επίδραση μπορεί να επιτευχθεί μόνο στους γηραιότερους οργανισμούς, αφού στις μικρότερες ηλικίες παράγεται με φυσικό τρόπο σε επαρκή ποσότητα.

Η σχετική μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση [Cell Metabolism](#).

Πηγή: onlycy.com