

## هل تحاول الإكثار من الخضروات؟ تناول تصبيرة من الجزر الصغير ثلاث مرات في الأسبوع مفيد للبشرة



مصدر الصورة : Yumada

وجدت دراسة جديدة أن تناول تصبيرة (وجبة خفيفة) من الجزر الصغير ( جزر صغير carrot baby (1)) ثلاث مرات فقط في الأسبوع يزيد من نسبة الكاروتينات في الجلد(2) بشكل ملحوظ لدى الشباب. مستويات هذه المغذيات النباتية تتعزز بشكل كبير عندما تدمج هذه التصبيرة الصحية مع مكملات الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على بيتا الكاروتين من مركبات الكاروتينات.

ويمكن قياس الكاروتينات، المسؤولة عن الألوان الحمراء والبرتقالية والصفراء الزاهية للعديد من الفواكه والخضروات، في الجلد (البشرة) لقياس مدى استهلاك (تناول) الفاكهة والخضروات لأن الوجبات الغذائية هي المصدر الوحيد لهذه الصبغيات الطبيعية. المستويات العليا من الكاروتينات في الجلد تتلازم مع زيادة الوقاية المضادة للأكسدة وانخفاض احتمال الإصابة بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان. تعكس هذه العلامة (المستويات العليا من الكاروتينات في الجلد) أيضًا تحسُّن في صحة الجلد والجهاز المناعي.

"لقد أثبتت الدراسات السابقة أنه يمكن زيادة مستويات كاروتين الجلد وذلك بتناول ثلاثة أضعاف الحصة الموسى بها من الفواكه والخضروات كل يوم لمدة ثلاثة أسابيع،" كما قالت ماري هاربر سيمونز Simmons Harper Mary، طالبة ماجستير في علم التغذية بجامعة سامفورد Samford في ولاية ألاباما الأمريكية. "تفيد النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تعديلًا صغيرًا وبسيطًا على نوع الغذاء - يتمثل في ضم الجزر الصغير كتصبيبة - يمكن أن يزيد بشكل كبير من تراكم الكاروتينات في الجلد".

قدمت سيمونز النتائج في اجتماع NUTRITION 2024، وهو الاجتماع السنوي للرئيس للجمعية الأمريكية للتغذية الذي عقد في الفترة من 29 يونيو إلى 2 يوليو، 2024 في شيكاغو.

بالنسبة للدراسة، قام الباحثون بتقسيم 60 شابًا بشكل عشوائي إلى مجموعات تلقت تدخلًا تغذويًا لمدة أربعة أسابيع: إما شرائح تفاح أخضر حامض (تفاح غراني سميث Smith Granny) (للمجموعة الضابطة)، أو 100 غرام (حوالي نصف كوب) من الجزر الصغير، أو مكمل متعدد الفيتامينات يحتوي على بيتا كاروتين أو مزيج من الجزر الصغير والمكملات الغذائية المذكورة. قبل وبعد التدخل، استخدموا جهاز التحليل الطيفي غير الباضع من التصنيف المستخدم في الأبحاث يسمى VeggieMeter لاكتشاف وقياس كمية الكاروتينات في جلد المشاركين في الدراسة.

ووجد الباحثون أنه مقارنة بمستويات ما قبل التدخل، زادت مستويات كاروتينات الجلد بشكل ملحوظ بنسبة 10.8% في المجموعة التي تلقت الجزر الصغير بنسبة 21.6% في المجموعة التي تلقت الجزر والمكمل. ولكن لم تتغير مستويات كاروتينات الجلد في المجموعة الضابطة أو في أولئك الذين تلقوا المكملات فحسب.

"لقد وجدنا أن الجمع بين الجزر الصغير ومكملات الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على البيتا كاروتين يمكن أن يكون لها تأثير تعاضدي في تراكم الكاروتينات في الجلد،" كما قالت سيمونز. للحصول على تأثير مفيد، لا بد أن يختار الأشخاص الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على البيتا كاروتين، وأن عليهم أن لا ينسوا تناول الجزر الصغير ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

نظرًا لأن تراكم الكاروتينات المتأتية من تناول مكملات الفيتامينات وحدها لم تزداد في الجلد، فقد تكون هناك اختلافات في مدى امتصاص الجلد للكاروتينات، بحسب ما إذا كانت من الطعام أو المكملات الغذائية. ويرغب الباحثون في استكشاف الآلية الكامنة وراء هذه النتائج ودراسة آثار الأطعمة الأخرى الغنية بالكاروتينات، مثل البطاطا الحلوة أو الخضروات الورقية الخضراء.