

Τα αμινοξέα ωφελούν την υγεία της καρδιάς

Ευεργετικά για την καρδιακή λειτουργία είναι τα αμινοξέα που περιέχονται σε μία σειρά τροφίμων, όπως προκύπτει από πρόσφατη επιστημονική μελέτη.

Δημοσίευση: 11 Σεπτεμβρίου 2015

Η κατανάλωση τροφίμων πλουσίων σε αμινοξέα μπορεί να είναι το ίδιο ωφέλιμη για την καρδιά με την διακοπή του καπνίσματος ή την περισσότερη άσκηση αναφέρει νέα έρευνα του University of East Anglia (UEA).

Όπως έδειξε οι άνθρωποι που τρώνε υψηλά επίπεδα ορισμένων αμινοξέων που υπάρχουν στο κρέας και τις φυτικής προέλευσης πρωτεΐνες έχουν χαμηλότερη πίεση και αρτηριακή δυσκαμψία.

Επίσης, η συσχέτιση αυτή είναι το ίδιο σημαντική με εκείνη που έχει αναφερθεί με παράγοντες όπως η πρόσληψη αλατιού, η σωματική δραστηριότητα, η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα.

Η κύρια ερευνήτρια Dr Amy Jennings, Norwich Medical School, UEA, και οι συνεργάτες της εξέτασαν τις επιδράσεις επτά αμινοξέων στην καρδιαγγειακή υγεία σχεδόν 2.000 γυναικών οι οποίες είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Επίσης, εξέτασαν την διατροφή τους και τις υπέβαλλαν σε εξετάσεις αρτηριακής πίεσης και πάχους και δυσκαμψίας αρτηριών.

Ανακάλυψαν ισχυρές ενδείξεις πως όσες συμμετέχουσες κατανάλωναν τα περισσότερα αμινοξέα είχαν μικρότερες μετρήσεις πίεσης και αρτηριακής δυσκαμψίας.

Όμως, η προέλευση των αμινοξέων έπαιζε σημαντικό ρόλο, με την υψηλότερη πρόσληψη αμινοξέων προερχόμενων από φυτικά τρόφιμα να συνδέεται με χαμηλότερη πίεση και την υψηλότερη πρόσληψη αμινοξέων από ζωικής προέλευσης τρόφιμα να συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής δυσκαμψίας.

Προστασία

«Η έρευνα αυτή καταδεικνύει την προστατευτική δράση ορισμένων αμινοξέων στην καρδιαγγειακή υγεία» δήλωσε η Jennings.

«Η επαρκής πρόσληψη τροφίμων πλουσίων σε πρωτεΐνες, όπως το ψάρι, το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα φασόλια, οι φακές, το μπρόκολο και το σπανάκι, μπορεί να είναι ένας σημαντικός και εύκολος τρόπος για να μειωθεί ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων.»

Τα αμινοξέα που εξετάστηκαν είναι η αργινίνη, η κυστεΐνη, το γλουταμικό οξύ, η γλυκίνη, η ιστιδίνη, η λευκίνη και η τυροσίνη.

Όλα απεδείχθησαν ωφέλιμα για την υγεία είπε η Jennings.

Η νέα έρευνα δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «The Journal of Nutrition».