

Αβοκάντο εναντίον καυσαερίου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:youpress.gr

Νίκη Ψάλτη

Τα αβοκάντο, το σπανάκι και το αγνό παρθένο ελαιόλαδο μπορούν να ισχυροποιήσουν τους πνεύμονές μας στις επιθέσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν εξαιρετικές πηγές της αντιοξειδωτικής βιταμίνης Ε και σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο King's College του Λονδίνου και το Πανεπιστήμιο Nottingham τα υψηλά επίπεδα της βιταμίνης Ε μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της έκθεσης του οργανισμού στην ατμοσφαιρική ρύπανση.

Οι ερευνητές βασίστηκαν στην ανάλυση των στοιχείων από 5.500 δίδυμους που είχαν υποβληθεί σε εξετάσεις μέτρησης της αναπνευστικής τους ικανότητας και της χωρητικότητας των πνευμόνων. Παράλληλα, υπολογίστηκε και ο βαθμός έκθεσης 500 ζευγαριών διδύμων σε αιωρούμενα σωματίδια – δείκτες ατμοσφαιρικής ρύπανσης – με βάση την περιοχή διαμονής τους.

Οι συμμετέχοντες με τα υψηλότερα επίπεδα έκθεσης σε αιωρούμενα σωματίδια είχαν και την πιο μειωμένη αναπνευστική λειτουργία, καθώς και σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα της α- τοκοφερόλης που συνιστά μια βιολογικά ενεργή μορφή της βιταμίνης Ε.

Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε εκτιμάται ότι μπορεί να μειώσει το μέγεθος της βλάβης και της οξείδωσης των κυττάρων των πνευμόνων, σύμφωνα με τους ερευνητές, αλλά πρόκειται για ένα συμπέρασμα που πρέπει να διερευνηθεί περισσότερο.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine.

Πηγή: vita.gr