

الفوائد الصحية لأعشاب البحر الحمراء

عبد الحكيم محمود

2021-07-05

عند إضافة الأعشاب البحرية الحمراء للطعام، فإنها تتحلل في الأمعاء وتطلق سكريات تعمل كغذاء لبكتيريا الأمعاء النافعة (البروبيوتيك)، وهذا ما يساعد في تفسير سبب تمتع اليابانيين بصحة أفضل مقارنة بالآخرين. هذا ما أظهرته نتائج دراسة حديثة قام بها باحثون في جامعة إلينوي الأمريكية. كما أظهرت الدراسة أن لهذه الطحالب الحمراء والتي هي منتشرة في النظام الغذائي للمجتمعات الآسيوية منذ آلاف السنين، فوائد صحية للإنسان.

معلوم أن للبكتيريا النافعة في أمعاء الإنسان فوائد صحية كثيرة ومتنوعة ومنها الحماية من العديد من أشكال السرطان، وزيادة هذه البكتيريا وتوازنها مهم جدا للصحة العامة. وقد وجد الباحثون في هذه الدراسة أن تحلل هذه الطحالب يولد أنواعا من السكريات المفيدة لنمو هذه البكتيريا النافعة والتي بدورها تحمي من الإصابة بأنواع من السرطان.

يقول أحد الباحثين المشاركين في هذه الدراسة: "على الرغم من أن العديد من الدراسات قد أظهرت أن الآسيويين الذين يتناولون الأعشاب البحرية بانتظام لديهم مخاطر أقل للإصابة بسرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي، إلا أنه لم يتضح العنصر المسؤول عن التأثيرات المضادة للسرطان". في هذه الدراسة، قام الباحثون بتفكيك بنية الأنواع المختلفة من الأعشاب والطحالب البحرية الحمراء باستخدام الإنزيمات واختبروا السكريات التي تم إنتاجها لمعرفة أي منها تسبب في فوائد صحية.

يقول أحد المشاركين في هذه الدراسة: "تظهر لنا نتائج التحليلات للأعشاب البحرية هو أنه عندما نأكل الأعشاب البحرية الحمراء، فإنها تتحلل في الأمعاء وتطلق هذه السكريات التي تعمل كغذاء لبكتيريا البروبيوتيك، والتي يمكن أن تساعد في تفسير سبب تمتع اليابانيين بصحة أفضل مقارنة بالآخرين."

كما اختبر الباحثون أيضًا السكريات الموجودة في هذه الطحالب لمعرفة ما إذا كان لديها أي نشاط مضاد للسرطان. ويقول أحد الباحثين عن ذلك: "وجدنا أن أحد أنواع الأعشاب والتي يطلق عليها اختصارا AHG يمنع على وجه التحديد نمو خلايا سرطان القولون البشرية ولا يؤثر على نمو الخلايا الطبيعية ويرجع

نشاط AHG المضاد للسرطان إلى قدرته على تحفيز موت الخلايا المبرمج أو موت الخلايا.

من ناحية أخرى يقول أستاذ التكنولوجيا الحيوية والمستشار المشارك في الورقة: "هناك الكثير من المعلومات حول كيفية تحليل الأعشاب البحرية الحمراء بواسطة الكائنات الحية الدقيقة في المحيط وفي جسم الإنسان". "يوضح عملنا سبب فائدة الأعشاب البحرية الحمراء من خلال توفير الآلية الجزيئية. وسنواصل دراسة وظيفتها في النماذج الحيوانية ونأمل أن نتمكن من استخدامها كعامل علاجي في المستقبل."

المرجع

- [In Vitro Prebiotic and Anti-Colon Cancer Activities of Agar-Derived Sugars from Red Seaweeds](https://www.mdpi.com/1660-3397/19/4/213)
> <https://www.mdpi.com/1660-3397/19/4/213>

للمزيد من موقع المنظمة

- [نوعية الكربوهيدرات وصحة الإنسان... الألياف الغذائية](#)
- [تأثير الألياف على ميكروبات الأمعاء في صحة ومرض العائل](#)
- [الميكروبيوتا ثرمومتر الصحة والمرض](#)
- [كنز في أمعائك... الميكروبيوم](#)

للتواصل مع الكاتب: abualihakim@gmail.com

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الإجتماعي الخاصة بالمنظمة

[=src](#)

[=src](#)

[=src](#)