

فواید رژیم پلی فنول در بیماری کووید ۱۹



د Rajaie
vascular
ical and
research
Center

پلی فنول ها، ترکیبات زیست فعالی هستند که معمولاً انواعی از آنها در منابع غذایی گیاهی وجود دارند و امروزه، استفاده از آنها در مدیریت تغذیه ای بیماریهای مختلف به خصوص بیماریهای غیرواگیر مانند دیابت و چاقی مورد تأکید قرار می گیرد.

پلی فنول ها در انواع انگور، توت ها، زرشک، انواع آلو، زیتون، چای، قهوه، کاکائو، بادمجان، انواع فلفل، کلم ها و مغزداره ها وجود دارد. تاکنون تأثیر چند پلی فنول در بهبود وضعیت بیماران مبتلا به کووید ۱۹ و یا پیشگیری از ابتلا به آن مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. ویروس کرونا به یک آنزیم درون غشایی متصل می شود که در سلولهای ریوی، قلبی، عروقی، کبدی، کلیوی و مخاطی به مقدار زیادی وجود دارد. یک راه درمان بیماری کرونا، استفاده از داروهایی است که ماده مؤثر آنها به این آنزیم متصل می شود و ویروس دیگر نمی تواند به سلول متصل و وارد آن شود. به طور طبیعی، بعضی از پلی فنول ها ترکیباتی هستند که چنین ویژگی زیستی بالقوه ای دارند و می توانند با اتصال به این آنزیم، امکان اتصال ویروس را کاهش دهند و در نتیجه، از بروز بیماری پیشگیری کنند. از سوی دیگر، پلی فنول ها می توانند وضعیت سیستم ایمنی افراد را تقویت و از بروز طوفان سایتوکایینی که مهمترین پاسخ ایمنی به ویروس کروناس، جلوگیری کنند. مهمترین پلی فنولهایی که تاکنون در این زمینه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته اند، عبارتند از:

۱. **عصاره چای؛** پلی فنولهای چای که مهمترین آنها، اپی گالوکاتچین گالات نام دارد، با داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی قابل توجه، تأثیرات مثبتی بر اکسیداسیون پروتئین ها و بیماریهای مرتبط با گلیکوژن

(شکل ذخیره ای قند در بدن) می گذارد. این ماده می تواند پروتئازهای ویروس کرونا را تا حد قابل توجهی فلج کند. همچنین، تحقیقات نشان داده است که عصاره چای سبز به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده طبیعی عمل می کند.

۲. **قهوه:** پلی فنولهای قهوه به خصوص انواع کافئیک اسید باعث افزایش حساسیت به انسولین و افزایش دریافت گلوکز در ماهیچه های اسکلتی می شود. مصرف قهوه در متابولیسم گلوکز اثر می گذارد و باعث پیشرفت در پاسخ به انسولین و متابولیسم گلوکز می گردد. مصرف قهوه در افرادی که خطر ابتلا به دیابت دارند، تأثیر مثبتی در عملکرد صحیح سلولهای بتا پانکراس دارد. بنابراین، چنین افرادی سطح گلوکز ناشتا، انسولین و تری گلیسرید پایین تر و سطح کلسترول HDL بالاتری دارند. همچنین، مصرف قهوه بدون کافئین باعث افزایش حساسیت به انسولین در افراد سالم می شود. یادآوری می شود که اختلالات سوخت و سازی قند در بدن یکی از اصلی ترین زمینه های ابتلا به بیماری کرونا محسوب می شود و ارتباط مستقیم و بسیار زیادی با فعالیت ویروس کووید ۱۹ دارد. ازسوی دیگر، اثرات ضدویروسی ترکیبات پلی فنولی مختلف موجود در قهوه روی ویروس کرونا به خوبی مشاهده شده است.

۳. **کورکومین:** پلی فنول اصلی زردچوبه است و انواع مختلفی دارد که تمام آنها فعالیت آنزیم پروتئاز ویروس کرونا را مختل می کنند.

۴. **پلی فنولهای مرکبات:** انواع مختلف مرکبات، ترکیبات متنوعی از پلی فنولهای مختلف را در خود دارند که مشخص شده هر یک از آنها با سازوکارهای خاصی روی فعالیت ویروس کرونا در مراحل تأثیر می گذارند و می توانند با آن مقابله کنند.

۵. **رزوراترول:** پلی فنول و آنتی اکسیدانی قوی است که در انگور یافت می شود و باعث مقاومت بدن در برابر تعدادی از ویروسها می شود. همچنین با افزایش سطح کاردیومتابولیک، باعث کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی می شود. رزوراترول می تواند به عنوان دارویی امیدبخش در درمان کووید ۱۹ باشد.

بنابراین، استفاده از ترکیبات فعال زیستی مانند پلی فنولها، یکی از بهترین و ارزانتترین راههای مبارزه و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا محسوب می شود. از همین رو، گنجاندن مصرف منابع خوراکی پلی فنولها در برنامه غذایی روزانه به خصوص در این روزها پیشنهاد می شود.

نویسنده: **نغمه خسروتبار**
کارشناس تغذیه