

Rola soku owocowego w ograniczaniu stanu zapalnego

Stan zapalny w organizmie jest wskaźnikiem stresu i uważa się, że ma on wpływ na patofizjologię stanów takich jak cukrzyca, insulinooporność i choroby układu sercowo-naczyniowego. W badaniu interwencyjnym z Brazylii zbadano wpływ dwóch różnych posiłków o wysokiej zawartości tłuszczu na markery stanu zapalnego, kiedy podawano je z wodą lub sokiem pomarańczowym (źródło przeciwutleniaczy).

Przeprowadzono randomizowane badanie z naprzemiennymi grupami kontrolnymi z udziałem 55 zdrowych kobiet, z których połowa otrzymywała posiłek bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe (SFA; 37,6% energii), a druga połowa badanych otrzymywała posiłek bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA; 56,3% energii). Kobiety spożywały również 500 ml soku pomarańczowego (grupa eksperymentalna) lub wody (grupa kontrolna) z posiłkiem.

Wyniki pokazały, że wysokie spożycie tłuszczów nasyconych sprzyja rozwojowi stanu zapalnego w organizmie w porównaniu z posiłkiem o wysokiej zawartości MUFA, ale negatywny wpływ SFA został złagodzony przez sok pomarańczowy dla pewnych zapalnych biomarkerów, szczególnie IL-17A.

Inne badanie laboratoryjne, przeprowadzone na małej grupie z udziałem 12 zdrowych osób wykazało, że posiłek o wysokiej zawartości tłuszczu i węglowodanów wzmacniał szlaki zapalne gdy był spożywany z wodą lub napojem glukozowym. W przeciwieństwie do spożycia soku pomarańczowego przy posiłku, który przyczyniał się do zahamowania tego efektu. Naukowcy wysunęli wniosek, że sok pomarańczowy wycisza stan zapalny wywołany dietą, poprzez hamowanie ekspresji receptorów podobnych endotoksemii. Spożycie soku pomarańczowego wiązało się z 28-krotnym wzrostem białka białaczki promielocytowej (PML), które jak się uważa pełni pozytywną funkcję w organizmie.

Autorzy tych badań doszli do wniosku, że picie soku pomarańczowego może pomóc w przeciwdziałaniu stanom zapalnym w organizmie wywołanym przez dietę, a także stanowić wsparcie w regulacji ekspresji kluczowych białek, takich jak PML mających znaczenie dla zdrowia człowieka. Aby potwierdzić te wyniki, potrzebne jest przeprowadzenie badań na większej grupie osób.

Więcej informacji, znajdziesz tutaj:

Rocha DMUP et al. (2017) Orange juice modulates proinflammatory cytokines after high-fat saturated meal consumption. *Food Funct* 8(12): 4396-4403. Dostępne tutaj:

<http://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2017/fo/c7fo01139c#!divAbstract>

Chaves DFS et al. (2017) Proteomic Analysis of Peripheral Blood Mononuclear Cells after a High-Fat, High-Carbohydrate Meal with Orange Juice. *J Proteome Res* 16(11):4086-4092. Dostępne tutaj:

<http://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jproteome.7b00476>