വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിക്കൂ... പ്രായം കുറയ്ക്കൂ

ഒരു കാലത്ത് കൊളസ്ട്രോൾ അധികമായി ഉണ്ട് എന്ന് വിശ്വസിച്ച് മലയാളികൾ ഒഴിവാക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഗുണഗണങ്ങൾ ഒരോന്നായി പുറത്തേക്ക്. ഇപ്പോളിതാ വാർധക്യം തടയാൻ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട് എന്ന പഠനമാണ് വെളിച്ചെണ്ണയേ സംബന്ധിച്ച് ഏറ്റവും ഒടുവിലായി പുറത്ത് വന്നിരിക്കുന്നത്. എലികളിൽ നടത്തിയ പരിക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണു കോപ്പൻഹേഗൻ സർവകലാശാലയിലെ പ്രഫ. വിൽഹേം ബോറിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഗവേഷകർ നിഗമനത്തിലെത്തിയത്. വെളിച്ചെണ്ണ ഉപയോഗിച്ച നടത്തിയ പരീക്ഷണത്തിൽ എലികളുടെ കോശങ്ങൾ തകരാറിലാകുന്നത് കുറയുന്നതായി ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തി. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ അടങ്ങിയ ഫാറ്റി ആസിഡുകളാണ് കോശങ്ങളുടെ തകർച്ച തടയുന്നത്. കോശങ്ങളുറ്റെ നാശമാണ് വാർധക്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം.

തകരാറിലാകുന്ന കോശങ്ങളെയും ഡിഎൻഎയെയും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാനുള്ള ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ കഴിവാണ് അനുഗ്രഹമാകുക. കൂടാതെ അൽഷിമേഴ്സ്. പാർക്കിൻസൺ രോഗങ്ങളും തടയാൻ വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്കു കഴിവുണ്ടെന്നും ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തി. വെളിച്ചെണ്ണയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അധിക ഇന്ധനം തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളുടെ തകർച്ച തടയും. ഗവേഷണ ഫലം സെൽ മെറ്റാബോളിസം ജേണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.