

**بررسی خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی**

**شکلات و کافئین در کاهش علائم بیماری ام.اس**

**ستاره پدرام1، محمد ربانی خوراسگانی2**

1-دانشجوی کارشناسیارشد میکروبیولوژی گروه زیست شناسی سلولی مولکولی و میکروبیولوژی، دانشکده علوم و فناوری های زیستی ،دانشگاه اصفهان،اصفهان ،ایران

2-دانشیار میکروبیولوژی،گروه زیست شناسی سلولی مولکولی و میکروبیولوژی،دانشکده علوم و فناوری های زیستی و عضو گروه پژوهشی فراورده های طبیعی و زیستی دارویی ،دانشگاه اصفهان،اصفهان،ایران

**چکیده:**

بيان مسأله: بیماری ام اس یک بیماری خود ایمن و نادر است که برعملکرد سیستم های مختلف در مغـز اثر می گذارد، برخـی از سیستم ها حرکت، تعادل و هماهنگی را کنترل می کنند، در حالی که سایر سیستم ها فشار خون، مثانه، روده و عملکرد جنسی را کنترل می کنند.علت ابتلا به این بیماری هنوز کاملا مشخص نشده است،اما یافته ها نشان می دهد عواملی مانند کمبود ویتامین D، استرس، عوامل ژنتیکی و حتی برخی از ویروس های مداخله کننده با سیستم ایمنی می توانند در ایجاد این بیماری موثر باشند. افراد مبتلا به این بیماری علائمی مانندکندی حرکت، سفتی عضلات، لرزش یا ترمور، اختلال در تعادل و هماهنگی، احساس گیجی و منگی سر در حالت ایستاده و اختلال در عملکرد روده و مثانه را تجربه می کنند که هر یک از این علائم می تواند زندگی روزمره بیماران را با اختلالات جدی روبه رو کند. مطالعاتی که برروی تاثیر عوامل غذایی بر روی کاهش علائم این بیماری انجام شده است ،نشان می دهد بیمارانی که به طور روزانه از شکلات و کاکائو استفاده می کنند نسبت به بیمارانی که مصرف شکلات و کاکائو در رژیم غذایی خود ندارند کمتر احساس خستگی، گیجی و ضعف دارند و می توانند از این طریق به بهبود زندگی روزمره خود کمک کنند. همچنین مصرف کافئین(استفاده 2تا3 فنجان قهوه درروز ) نیز می تواند به کاهش علائم ام. اس کمک کند.

هدف پژوهش: بیماری ام. اس از دسته بیماری های خود ایمن است که با داروهای موجود تحت کنترل قرار می گیرد اما درمان قطعی برای این بیماری شناخته نشده است ،بنابراین استفاده از روش هایی مبنی بر کاهش علائم، میتواند کمک شایانی به بهبود شیوه زندگی مبتلایان به این بیماری بکند. هدف از این پژوهش بررسی نقش شکلات و کافئین برروی کاهش علائم بیماری است.

و با ترغیب بیماران به مصرف روزانه شکلات و قهوه می توان کیفیت زندگی روزانه مبتلایان را ارتقا بخشید. روش و چگونگی انجام پژوهش: استفاده از سایت ها و ژورنال های مرتبط با بیماری ام. اس و بیماری های خودایمنی و استفاده از مقالات فارسی و انگلیسی مرتبط.

یافته ها و نتیجه گیری:

مطالعات نشان می دهد که کاکائو حاوی فلاوونوئید است و این ترکیب خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی دارد،از آنجایی که بیماری ام .اس ازطریق واکنش های شدید التهابی ایجاد می شود فلاوونوئید می تواند در جلوگیری از این بیماری و همچنین در کاهش علائمی نظیر خستگی و ضعف در بیماران مبتلا به ام.اس موثر باشد.

کافئین یکی از مهم ترین منابع اسیدهای chlorogenic است که این اسیدها خواص آنتی اکسیدانی دارند .کافئین موجود در قهوه به سرعت جذب می شود و به دلیل ساختار آبگریزش می تواند به راحتی از سد خونی –مغذی عبور کند و روی اعصاب تاثر بگذارد. همچنین کافئین با رسپتورهای GABAتداخل میکند و ازاین طریق در کاهش استرس واضطراب و ایجاد آرامش موثراست،و ازاین طریق میتواند در جلوگیری از بیماری ام .اس موثر باشد

