

【2019/3/19 [Michael Jessimy](#) 薬剤師からの報告】

Punicic—an overview IScienceDirect Topics からより抜粋

(<https://sciencedirect.com>)



プニカ酸の 10 健康上の利点

プニカ酸の健康上の利点には、心臓の健康増進、ガンとの闘い、自然な媚薬としての働き、肌の日焼けや環境への影響の抑制と修復、免疫の向上、関節炎の治療、記憶の改善、発毛の促進、および体重の補助が含まれます。

プニカ酸とは何ですか？

プニカ酸は比較的新しい発見。それは多飽和脂肪酸です。治療的および医学的利益はまだ研究されそして実験されている。

プニカ酸の実験室研究では[アルツハイマー病](#)、認知症、黄斑変性症のような慢性疾患の治療に有益であることを発見しました。

それは強力な抗酸化剤であり、そして同様に抗炎症性を持っています。

抗炎症作用は、感染性細菌、フリーラジカル、癌性細胞などの健康を害するさまざまな要因を防ぐのに必要です。

プニカ酸をふくむ食品

[ザクロ種子油](#)とヘビウリから豊富にプニカ酸を享受することができます。

それは 1. 酸化防止剤、2. [ビタミンC](#) および [ビタミン B 5](#) 3. ポリフェノール
4. 繊維、5 [カリウム](#) 6 貴稀なオメガ5 脂肪酸が豊富

オメガ5 オイルの素晴らしいところは、それが豊富なミネラル含有量を持ち、
そして多くの健康上のメリットがあります、

例えば、種子油は、プニカ酸として知られる脂肪酸を含みます。

それは 1. 抗ガン性、抗炎症性であり、心血管疾患を防ぎます。

2. 高血圧を防ぐ 3. 美肌

4 そして毛髪の成長を助けて損傷を防ぐ。

また、さまざまな用途、投与量、予防策を確立するために多くの実験室作業
が進行中です。

プニカ酸の 10 健康上の利点

ザクロ種子油から抽出されたプニカ酸のさまざまな健康および美容用途について。

1. 心臓の健康を促進する

プニカ酸は、体内のコレステロール値を調整するのに役立ちます。したがって、高コレステロール値によって引き起こされる心臓病を予防することができます。それはまた高血圧を制御します。

2. 抗ガン

それは実験室での研究において癌と戦う成分であることがわかっています。それは体内のオルニチンデカルボキシラーゼ (ODC) と呼ばれる酵素分泌を抑制

することによって癌細胞の増殖を防ぎ、それによって癌細胞の増殖を遅らせます。プニカ酸の抗酸化作用が細胞を防ぎます

プニカ酸の抗酸化特性は細胞の損傷を防ぎ、腫瘍の成長を制限します。ラットで行われた実験室の研究は、乳癌、結腸癌および前立腺癌細胞に著しい抗腫瘍効果を示しています。

複数の研究により、乳房の癌細胞の増殖に対するプニカ酸の抑制効果が示されました。

オメガ5 ポリ飽和鎖も癌細胞の消滅に効果的です。

プニカ酸を定期的地使用すると、再発性前立腺癌の増殖が抑制されることが示されています。

実験室での研究は、癌性細胞の増殖に対するプニカ酸の阻害効果を明らかにした。

プニカ酸の最も貴重な利点の1つは、皮膚が太陽によって傷つけられ、老化した皮膚を保護するだけでなく、修理する皮の能力を高めることである。それは自然に老化した肌の外観を若く蘇らせます。

それはケラチノサイト細胞の数を増加させ、それらは皮膚を厚く成長させて有害な紫外線およびその厳しい環境要因に対するそのバリア機能を増強。プニカ酸は内側と外側の両方からアンチエイジングトリートメントとして機能し、内側から肌の活力を高め、日焼けや[シワ](#)と戦う一方でUV プロテクション（紫外線防止）を提供します。

4. 自然な媚薬

エディンバラのクイーンマーガレット大学で行われた研究は、それが自然のバイアグラであることを発見しました。それはテストステロンのレベルを増やすだけでなく、血圧と気分の良い効果をもたらしました。テストステロンレベルを上げることは性的欲求の指標です。

それは勃起不全の予防と治療にも有益であり、動物実験はそれがインポテンスの自然療法であることを示しました。

5. 美肌を促進。

それは抗酸化物質が豊富で、フリーラジカルの有害な影響から肌を守り、ダメージを受け老化した肌を修復し、[コラーゲン](#)産生を促進します。また皮脂生成を調節するのを助け、ニキビが皮膚に飛び出すのを防ぎます。

栄養豊富なプニカ酸の肌特性を覆い、肌を若返らせ、適用後に柔らかくしなやかにします。

6. 免疫力を高める

プニカ酸の抗炎症作用と抗酸化作用はあなたの体の免疫システムを強化し、感染症と細菌を撃退します。

7. 自然な関節炎の処置

毎年約 300 万例の[関節炎](#)が米国だけで報告されています。

プニカ酸は衰弱させる病気のために処方された治療法の 1 つです。

そしてそれはフラボノイドと呼ばれる抗酸化物質が豊富に含まれています。

この抗酸化物質は抗炎症特性を持ちます。

動物で行われた研究はそれの経口摂取が炎症と関節痛をかなり減らすことを証明しました。

それはまた関節炎の重症度を制御します。

あなたがすでに関節炎の薬を飲んでいるならば、あなたはあなたの食事療法にプニカ酸を加える前にあなたの医者にご相談する必要があります。

8. 記憶を改善する

ポリフェノールはプニカ酸に豊富に含まれており、エビデンスに基づく研究と代替医療用法データは、ポリフェノールが手術誘発性記憶喪失に対する長期にわたる予防を提供することを示唆しています。

ロマリンダ大学の心理学科によって行われた動物実験データは、プニカ酸の定期的な摂取が発症を遅らせ、認知症の進行を遅らせるのに役立つことを示しました。

9. 減量を促進する

実験室のラットの体外研究はそれが体から悪い脂肪を減らすのに非常に効率的であることを示しました。プニカ酸に含まれるフラバノイドは体内のコレステロール値を下げ、健康的な体重減少をもたらします。

10. 長くて強い髪に

それは髪の成長の為にまた髪の外観と健康を向上させます。それは髪を強く、光沢がありそして健康にする。頭皮にマッサージすれば、高いビタミン含有量を持っていますそれは血液循環を増やして頭皮に吸収されて、それは健康な血管を促進します。それは天然の保湿剤を持っており。乾いたダメージを受けた髪に十分な栄養を提供します。

プニカ酸は髪に影響を与えるだけでなく、頭皮や髪の健康にも役立ちます。したがって、鈍さ、かゆみを伴う頭皮、抜け、髪の毛の落ち込み、髪の毛のくすみなど、ほとんどすべての髪の毛の問題を解決します。

作成者： [Michael Jessimy](#)、薬剤師、ボディビルダー、栄養コンサルタント、フィットネスプロ。彼は、有益で読みやすい記事を作ることができるスペシャリストフィットネスライターです。Michael は、メディカルライティングの認定を受け、メディカルライティングを一般の人々に容易に理解させる資格のある薬剤師。