

۸ ماده ی غذایی برای سلامت لوزالمعده

لوزالمعده با ترشح آنزیم ها به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها کمک مهمی می کند. در این مطلب قصد داریم 8 ماده ی غذایی مفید را معرفی کنیم که باعث تغذیه و حفظ عملکرد پانکراس شده و از این عضو مهم مراقبت می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.



لوزالمعده با ترشح آنزیم ها به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها کمک مهمی می کند. در این مطلب قصد داریم 8 ماده ی غذایی مفید را معرفی کنیم که باعث تغذیه و حفظ عملکرد پانکراس شده و از این عضو مهم مراقبت می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

لوزالمعده یا همان پانکراس یکی از اعضای مهم و البته کمتر شناخته شده است. خیلی از مردم از مشکلات پانکراس مانند پانکراتیت یا التهاب پانکراس یا سرطان لوزالمعده اطلاعات زیادی ندارند. به همین دلیل در خصوص نقش مهم و اساسی این عضو کوچک در گوارش غذا و بخصوص در تجزیه و تبدیل مواد غذایی به مواد مغذی سلول های بدن و تأمین انرژی آن ها اطلاعات کافی وجود ندارد.

لوزالمعده غده ی پهن و لوله ای شکل اسفنجی بوده و طول آن 15 سانتی متر است. این عضو در قسمت فوقانی شکم و پشت معده واقع شده است و با ترشح آنزیم ها به هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها کمک مهمی می کند. در این مطلب قصد داریم 8 ماده ی غذایی مفید را معرفی کنیم که باعث تغذیه و حفظ عملکرد پانکراس شده و از این عضو مهم مراقبت می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

سیر یک تیر و چند نشان

سیر یک ماده ی غذایی فوق العاده است که فواید زیادی به بدن می رساند. این سبزی هم خانواده ی پیاز، پیازچه، موسیر و تره فرنگی بوده و حاوی مواد مغذی مفیدی مانند گوگرد، آرژینین، الیگوساکارید، فلاوونوئیدها و سلنیوم است. تمام این ترکیبات مغذی نقش مثبتی روی بافت های لوزالمعده دارد و به حفظ سلامت آن کمک زیادی می کند. نتایج پژوهشی که محققان آمریکایی در ایالت سانفرانسیسکو انجام داده و در National Cancer Institute به چاپ رساندند نشان می دهد افرادی که به طور مرتب سیر مصرف می کنند به میزان 54 درصد کمتر به سرطان پانکراس مبتلا می شوند. متأسفانه سرطان پانکراس یکی از سرطان های نسبتاً شایع در دنیا محسوب می شود.

ماست پروبیوتیک برای حفظ سلامت پانکراس

نتایج پژوهشی که در سال 2013 توسط محققان دانشگاه کلمبیا انجام شده و نتایج آن در National Cancer Institute به چاپ رسیده است نشان می دهد مصرف روزانه 3 واحد غذایی ماست کم چرب که حاوی پروبیوتیک یا همان باکتری های مفید است به هضم غذا، محافظت از پانکراس و دستگاه گوارش کمک زیادی می کند. این ماست به طور کلی برای سلامت همه مفید است و خطر ابتلا به سرطان پانکراس را کاهش می دهد.

اسفناج همه کاره

خوشبختانه اسفناج محبوب سفره های ایرانی است. محققان آلمانی به تمام افراد توصیه می کنند که برای حفاظت از پانکراس و کاهش خطر ابتلا به سرطان این عضو مهم اسفناج بیشتری مصرف کنند. در واقع داشتن یک برنامه ی غذایی سرشار از اسفناج یا دیگر سبزیجات برگ سبز مانند انواع کلم ها و خردل و غیره که سرشار از ویتامین های B و آهن هستند برای دور ماندن از خطر سرطان پانکراس مفید عمل می کند.

قارچ ها: دنیایی از خواص

قارچ ها دنیای متنوعی دارند و در حالت کلی مواد غذایی معجزه گری محسوب می شوند. نتایج پژوهشی که در لابراتوار تحقیقات سرطان انستیتوی مطالعات متدیک دانشگاه ایندیانا انجام شده است نشان می دهد که نوعی درمان سنتی آسیایی که از قارچ ها تهیه می شود باعث مسدود شدن ژن MMP می شود که نقش مؤثری در رشد سرطان پانکراس دارد. پس اگر در مناطقی زندگی می کنید که به انواع قارچ ها دسترسی دارید در مصرف آن ها کوتاهی نکنید.

گیلاس و آلبالو: زنگوله های سلامتی

حسن این میوه های به هم پیوسته این است که نمی توان به یک مشت از آن ها قناعت کرد. در واقع گیلاس و همچنین آلبالو به قدری خوشمزه هستند که هر کسی هوس می کند مقدار زیادی از آن ها را میل کند. خوشبختانه این میوه های خوش رنگ و خوشمزه سرشار از آنتی اکسیدان ها و الکل پرلیل هستند که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پانکراس فوق العاده مؤثر هستند.

بروکلی: طعم و خاصیت در یک سبزی

درست است که بروکلی بخصوص باب میل بچه ها نیست اما این سبزی مفید جزو خانواده کلم ها بوده و خطر بروز سرطان پانکراس را کاهش می دهد. نتایج پژوهشی که در دانشگاه ایلینوی انجام شده است نشان می دهد مواد غذایی سرشار از فلاوونوئیدها و لوتئولین (مانند بروکلی) باعث نابودی تشکیل سلول های سرطانی پانکراس در انسان می شود. این سبزی پرخاصیت حاوی کلسیم بوده و از استخوان ها نیز محافظت می کند. بنابراین توصیه می کنیم بروکلی را وارد برنامه ی غذایی خود کرده و از خواص بی شمار آن بهره ببرید.

انگور قرمز: پرخاصیت تر

محققان دانشگاه روچستر نیویورک بر این عقیده هستند که مصرف کننده های انگور قرمز فراوان دارای پانکراس سالمتری هستند. این میوه و پوست نازک آن باعث مرگ و نابودی سلول های سرطانی می شوند. دلیل آن نیز وجود آنتی اکسیدان های قوی به نام رسوراترول است که در انگور قرمز و سیاه، تمشک، قره قاط، شاه توت و غیره وجود دارد. سبب زمینی شیرین دوست پانکراس

اگر می خواهید در مصرف سبب زمینی های معمولی تنوعی ایجاد کنید می توانید به هم خانواده ی پرخاصیت آن یعنی سبب زمینی شیرین اعتماد کنید. این سبزی مفید شاخص گلیسمی پایینی دارد و به حفظ سلامت پانکراس کمک زیادی می کند. نتایج پژوهشی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است نشان می دهد که این ماده ی نشاسته ای نارنجی رنگ باعث تحریک و بهبود عملکرد پانکراس شده و خطر ابتلا به سرطان آن را به میزان 50 درصد کاهش می دهد.