



مصرف غلات از افزایش ریسک عفونت جلوگیری می کند

مصرف غلات کامل مانع از آن می شود که میکروب ها دیواره روده را بخورند و ریسک عفونت افزایش یابد.

مصرف غلات کامل مانع از آن می شود که میکروب ها دیواره روده را بخورند و ریسک عفونت افزایش یابد.

به گزارش خبرنگار مهر، همه از خواص فیبر برای سلامت گوارش آگاه هستند، اما مطالعه جدید نشان می دهد که فیبر به مقابله با عفونت روده هم کمک می کند و بدون مقدار کافی فیبر، میکروب های روده شروع به خوردن دیواره روده می کنند، و این بدین معناست که ما را زنده از داخل می خورند.

به گفته محققان، فقر فیبر موجب می شود میکروب های روده در موش ها شروع به خوردن غشای داخلی مخاط روده کنند.

اگر این کمبود فیبر مدت طولانی ادامه یابد، موجب فساد کامل روده شده و ممکن است اجازه دهد باکتری ها هجوم آورده و دیواره روده را عفونی نمایند.

به گفته محققان، این یافته می تواند دارای مفاهیم ضمنی برای استفاده احتمالی فیبر علیه تاثیرات ناشی از اختلالات دستگاه گوارشی باشد.

در این مطالعه، تیم تحقیق ۱۴ نوع باکتری که معمولا در روده انسان ها رشد می کنند را در روده موش های آزمایشگاهی وارد کردند. در نتیجه آنها توانستند میزان کامل رژیم غذایی خاص در دیواره روده موش ها را مشاهده کنند.

نتایج نشان داد رژیم غذایی با مقدار کم فیبر بی نهایت برای سلامت روده موش ها مضر است و موجب خورده شدن غشای داخلی روده و امکان بروز عفونت های خطرناک باکتریایی می شود.

آنها همچنین شاهد نتیجه مشابه در مورد موش های بودند که رژیم غذایی سرشار از فیبر پری بیوتیک دریافت کرده بودند. فیبر پری بیوتیک، شکل تصفیه شده فیبر حلال است که در مواد خوراکی فرآوری شده و مکمل ها یافت می شود.

به گفته محققان مصرف غلات کامل از جمله نان، برنج و پاستا می تواند راهکار مفیدی برای تامین فیبر بدن باشد. بعلاوه خوردن یک موز یا یک گلابی در روز تا ۴ گرم از فیبر بدن را تامین می کند که معادل یک فنجان برنج قهوه ای پخته شده است. همچنین ماست هم حاوی فیبر است.