



مصرف گردو از سیستم گوارش بدن محافظت می‌کند

محققان توصیه می‌کنند مصرف روزانه نصف فنجان گردو به حفظ سلامت سیستم گوارش و کاهش ریسک سرطان کمک می‌کند.

محققان توصیه می‌کنند مصرف روزانه نصف فنجان گردو به حفظ سلامت سیستم گوارش و کاهش ریسک سرطان کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مصرف گردو با افزایش میزان باکتری‌های پروبیوتیک روده و کاهش خطرات بیماری‌های قلبی و مغزی و همچنین سرطان، از سیستم گوارش محافظت می‌کند.

یافته‌های بدست آمده از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گردو موجب تغییر شکل جامعه میکروبیوم روده شده و موجب افزایش قابل توجه باکتری‌های سودمندی نظیر *Lactobacillus*، *Roseburia*، و *Ruminococcaceae* می‌شود.

به گفته محققان، گردو همچون یک پروبیوتیک عمل کرده و به تغذیه و رشد باکتری‌های که دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارند کمک می‌کند.

لاری بایرلی، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، در این باره می‌گوید: «سلامت روده‌ها با سلامت کل بدن مرتبط است. مطالعه ما نشان می‌دهد که گردو موجب تغییراتی در روده می‌شود و همین مسئله می‌تواند علت سایر فواید این خوراکی نظیر سلامت قلب و مغز باشد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف گردو با فواید متعددی از جمله کاهش ریسک بیماری قلبی و سرطان هم مرتبط است.»

به گفته محققان، احتمالاً اجزای بیواکتیو گردو از فاکتورهای دخیل در ایجاد این فواید هستند.