



خوردن «جو دوسر» در صبحانه راهی برای مقابله با آرتروز

به گفته محققان، خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و میوه و سبزیجات کافی در طول روز می تواند از تحلیل استخوان ها پیشگیری نماید.

به گفته محققان، خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و میوه و سبزیجات کافی در طول روز می تواند از تحلیل استخوان ها پیشگیری نماید.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، آرتروز نشانه سلامت ضعیف استخوان هاست که عمدتاً با افزایش سن بروز می کند. این بیماری در اصل بر مفاصل تاثیر گذاشته و افراد مبتلا به آن از درد و خشکی مفاصل رنج می برند.

درحالیکه درمان های متعددی برای این مشکل از جمله دارو، فیزیوتراپی یا گاهی اوقات جراحی برای کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی فرد وجود دارد، اما هنوز هیچ درمانی قطعی وجود ندارد.

اما یافته های جدید مطالعاتی نشان می دهد خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و مصرف میوه و سبزیجات کافی در طول روز می تواند به حفظ انواع باکتری های مفید روده که تاثیر مثبت بر بیماری های مزمن التهاب مفاصل دارد، کمک کرده و از تحلیل استخوان ها پیشگیری نماید.

یافته های محققان دانشگاه فردریچ الکساندر آلمان نشان می دهد رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر قادر به تغییر باکتری های روده به گونه ای است که موجب تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه بیشتر بخصوص از نوع پروپیونات می شود.

اسیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه برای بدن مهم هستند چراکه موجب تامین انرژی، تحریک حرکت روده و ایجاد تاثیر ضدالتهابی می شوند.

ماریو زائیس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما توانستیم نشان دهیم که رژیم غذایی دوستدار باکتری ها دارای تاثیر ضدالتهابی و همچنین تاثیر مثبت بر تراکم استخوان است.»

محققان همچنین اثبات کردند غلظت بالا اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه، به عنوان مثال در مغز استخوان، که پروپیونات در آنجا موجب کاهش تعداد سلول های تخریب کننده استخوان می شود، روند تحلیل استخوان را به شکل قابل توجهی کاهش می دهد.