

خاصیت دیگر رژیم غذایی مدیترانه ای

رژیم غذایی مدیترانه ای باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهد.



رژیم غذایی مدیترانه‌ای؛ ای باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهد. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، بسیاری از افراد رژیم غذایی مدیترانه‌ای را به دلیل فوائد بسیاری که برای سلامتی دارد در گروه رژیم‌های غذایی سالم در نظر می‌گیرند. همچنین در بسیاری از مطالعات بر تاثیر مثبت این رژیم غذایی بر قلب تاکید شده‌است. علاوه بر اینها بررسی‌های جدید حاکی از آن است که این رژیم غذایی برای روده نیز مفید است.

متخصصان سلامت و تغذیه در آمریکا در بررسی جدید خود دریافتند رژیم غذایی مدیترانه‌ای در مقایسه با رژیم غذایی غربی به میزان چشمگیر، فراوانی باکتری خوب در روده‌های میمون‌ها را افزایش می‌دهد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل میوه، سبزی، خشکبار، ماهی و گوشت مرغ است. همچنین میزان گوشت قرمز در آن محدود است.

در بسیاری از مطالعات فوائد رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای سلامتی مورد تاکید قرار گرفته‌است. به طور مثال در یک بررسی که به تازگی منتشر شده، آمده‌است: این رژیم غذایی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. درحالیکه در مطالعه‌ای دیگر ادعا شده رژیم غذایی مدیترانه‌ای سلامت قلب را حفظ می‌کند.

در بررسی جدید ۲۰ میمون برای مدت ۳۰ ماه مورد آزمایش قرار گرفتند. گروهی از آن‌ها تحت رژیم غذایی مدیترانه‌ای و گروه دیگر تحت رژیم غذایی غربی قرار گرفتند. هر دو این رژیم‌ها حاوی مقدار برابری کالری بود.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان آمریکایی به منظور بررسی چگونگی تاثیر هر یک از این رژیم‌های غذایی بر باکتری روده میمون‌ها، نمونه مدفوع آن‌ها را آزمایش کردند و مشاهده شد که رژیم غذایی غربی موجب افزایش ۰.۵ درصدی باکتری‌های خوب در روده شده درحالیکه رژیم غذایی مدیترانه‌ای باکتری خوب روده را ۷ درصد افزایش می‌دهد.