

**تاثیر مصرف گردو بر بهبود میکروبیوم های روده**

مطالعه جدید نشان می دهد تاثیر مصرف گردو بر میکروبیوم های روده نقش مهمی در سلامت قلب و کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد.



مطالعه جدید نشان می دهد تاثیر مصرف گردو بر میکروبیوم های روده نقش مهمی در سلامت قلب و کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، گردو تنها یکی از چندین ماده خوراکی حاوی فیبر رژیمی است که بر میکروبیوم های روده و سلامت بدن تاثیر می گذارد. فیبر رژیمی همچون یک منبع غذایی برای میکروبیوم های روده که میکروب های خوب ساکن در روده هستند عمل می کند و بدین ترتیب به عملکرد خوب باکتری ها در تجزیه مواد خوراکی، تامین مواد مغذی بدن و ایجاد احساس سیری کمک می کند.

میوه، سبزیجات، غلات کامل، مغزجات آجیلی، و حبوبات از منابع مهم گیاهی فیبر رژیمی هستند. خوردن انواع گوناگون این مواد خوراکی به تحریک میکروبیوم های گوناگون روده کمک کرده و در عوض از سلامت محافظت می کند.

یافته های جدید همچنین نشان می دهد مصرف گردو نه تنها بر میکروبیوم های روده و اسیدهای صفراوی ثانویه مشتق شده از میکروب تاثیر می گذارد، بلکه موجب کاهش میزان کلسترول LDL در افراد بزرگسال شرکت کننده هم شد که می تواند خبر خوبی برای حفظ سلامت قلبی، متابولیک و گوارش باشد.

«حنا هولشر»؛ سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایلینوی، در این باره می گوید: «ما دریافتیم مصرف گردو موجب افزایش میکروب های تولیدکننده بوتیرات، متابولیسم سودمند برای سلامت روده، می شود. از اینرو تعامل گردو با میکروبیوم ها با ایجاد برخی فواید سلامتی همراه است.»