

**توت فرنگی بخورید تا دچار التهاب روده نشوید**

مطالعه جدید نشان می دهد توت فرنگی به شکل میوه یا عصاره می تواند برای سلامت روده ها مفید باشد.



مطالعه جدید نشان می دهد توت فرنگی به شکل میوه یا عصاره می تواند برای سلامت روده ها مفید باشد.

به گزارش خبرنگار مهر ، افراد مبتلا به بیماری التهاب روده نمی توانند هر خوراکی ای را مصرف کنند. مصرف برخی انواع غذاها و خوراکی ها موجب تحریک مخاط درونی روده شده که نتیجه آن، احساس ناراحتی به شکل اسپاسم، درد یا حتی اسهال است. از اینرو این گروه از افراد در مصرف غذاها و خوراکی ها محتاط هستند.

حال محققان دریافته اند یک تغییر ساده در رژیم غذایی می تواند التهاب در روده ها را تسکین داده و موجب بهبود سلامت روده ها شود. محققان توصیه می کنند مصرف روزانه کمتر یک فنجان توت فرنگی می تواند به تسکین علائم این بیماری کمک کند.

هانگ شیانو؛ سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ماساچوست، در این باره می گوید: «زندگی بی تحرک و عادات غذایی نامناسب از جمله رژیم های غذایی پرچرب، پرچربی حیوانی و کم فیبر، می تواند منجر به التهاب روده شده و ریسک ابتلا به این بیماری را افزایش دهد».

در این مطالعه، موش ها به چهار گروه تقسیم شدند: گروه موش های سالم با رژیم غذایی عادی؛ گروه موش های مبتلا به التهاب روده با رژیم غذایی عادی؛ گروه موش های مبتلا به التهاب روده با رژیم غذایی حاوی ۲.۵ درصد پودر کامل توت فرنگی؛ و گروه موش های مبتلا به التهاب روده با رژیم غذایی حاوی ۵ درصد پودر کامل توت فرنگی.

محققان دریافتند مصرف رژیم غذایی حاوی توت فرنگی کامل با دوز معادل سه چهارم فنجان توت فرنگی در روز به شکل قابل توجهی موجب کاهش علائمی نظیر کاهش وزن و اسهال خونی در موش های مبتلا به التهاب روده شد.

از اینرو محققان توصیه می کنند مصرف روزانه سه چهارم فنجان توت فرنگی می تواند برای افزایش سلامت روده ها مفید باشد.