



## رژیم غذایی پر قند موجب تغییر میکروبیوم های روده می شود

تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از قند می تواند میکروبیوم روده را تغییر داده و مقدار باکتری های مفید را کاهش دهد.

تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از قند می تواند میکروبیوم روده را تغییر داده و مقدار باکتری های مفید را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، در مطالعه قبلی، محققان ارتباط مثبتی بین الگوی غذایی «قند بالا و نوشابه» و خطر ابتلاء به کولیت روده پیدا کردند. در این مطالعه با حضور ۳۶۶,۳۵۱ شرکت کننده از چندین کشور اروپایی مشخص شد که مصرف زیاد سبزیجات، حتی در میان مصرف کنندگان زیاد مواد قند و نوشابه، خطر کولیت روده را تعدیل می کند.

قند از قبل به دلیل اثرات پیش التهابی بر بدن و ارتباط آن با تعدادی از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی، چاقی، سرطان و دیابت نوع ۲ به خوبی شناخته شده است.

مطالعه اخیر محققان نشان داد موش هایی که به مدت یک هفته ۱۰ درصد محلول قند مصرف کردند (کمتر از ۱۵ درصد موجود در اکثر نوشیدنی های غیرالکلی)، به طور قابل توجهی ترکیب میکروبیوم های روده شان به شیوه ای نامطلوب تغییر کرد؛ دو نوع باکتری تجزیه کننده مخاط، بیشتر شده و منجر به فرسودگی لایه مخاطی محافظ روده شدند، درحالیکه تعدادی از باکتری های خوب، مانند لاکتوباسیلوس، کاهش یافتند که زمینه بیماری کولیت روده فراهم می شود.

«حسن زکی» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تگزاس، در این باره می گوید: تحقیق ما نشان می دهد که مصرف زیاد مواد قندی در افزایش نرخ ابتلاء به بیماری التهاب روده نقش دارد.

محققان معتقدند علاوه بر آنکه وجود قند در رژیم غذایی غربی مقصر اصلی بروز بیماری التهاب روده است، مصرف کم سبزیجات نیز خطر ابتلاء به کولیت روده را در بین مصرف کنندگان زیاد قند و نوشابه افزایش می دهد.