

## معجون دانشمندان در مقابل مسمومیت



تحقیقات بریتانیایی نشان می‌دهد که مصرف نان سبوس‌دار، سبزیجات و حبوبات می‌تواند احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی مرگبار را به حداقل برساند.

تحقیقات بریتانیایی نشان می‌دهد که مصرف نان سبوس‌دار، سبزیجات و حبوبات می‌تواند احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی مرگبار را به حداقل برساند. محققان دانشگاه کمبریج اعلام کردند که خوردن غذا های پر فیبر به پرورش باکتری های مفید روده کمک می‌کند. این باکتری ها به طور طبیعی در روده زندگی می‌کنند و از بدن در برابر باکتری های مضر موجود در غذا های آلوده محافظت می‌کنند. آنها این نتیجه را با بررسی میکروبیوم (اکوسیستم موجودات میکروسکوپی در سیستم گوارشی) ۱۲,۰۰۰ نفر از ۴۵ کشور به دست آوردند.

دیل میل نوشت: دانشمندان رژیم را کشف کردند که می‌تواند روده را در برابر مسمومیت غذایی مقاوم کند.

به گزارش سرویس خواندنی های «انتخاب»، در ادامه این مطلب آمده است: تحقیقات بریتانیایی نشان می‌دهد که مصرف نان سبوس‌دار، سبزیجات و حبوبات می‌تواند احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی مرگبار را به حداقل برساند.

محققان دانشگاه کمبریج اعلام کردند که خوردن غذاهای پر فیبر به پرورش باکتری های مفید روده کمک می‌کند. این باکتری ها به طور طبیعی در روده زندگی می‌کنند و از بدن در برابر باکتری های مضر موجود در غذاهای آلوده محافظت می‌کنند.

آن ها این نتیجه را با بررسی میکروبیوم (اکوسیستم موجودات میکروسکوپی در سیستم گوارشی) 12,000 نفر از 45 کشور به دست آوردند.

کشف کلیدی: نقش باکتری های محافظ

دانشمندان اعلام کردند که احتمال مسمومیت غذایی به وجود نوع خاصی از باکتری های محافظ در روده به نام Faecalibacterium بستگی دارد.

این باکتری های مفید به نابودی متداول ترین عوامل مسمومیت غذایی، از جمله باکتری های خانواده Enterobacteriaceae مانند شیگلا و ای کولای کمک می‌کنند.

در مقاله ای که در مجله Nature Microbiology منتشر شده است، توضیح داده شد که Faecalibacterium از فیبر تغذیه کرده و ترکیبات مفیدی به نام اسیدهای چرب کوتاه زنجیر تولید می‌کند. این اسیدها می‌توانند از ورود باکتری های مضر به بدن جلوگیری کنند.

اهمیت تغذیه سالم

دکتر الکساندر آل میدا، یکی از نویسندگان این تحقیق، گفت: «با خوردن غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات، حبوبات و غلات کامل، مواد اولیه مورد نیاز باکتری های روده برای تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر را فراهم می‌کنیم؛ ترکیباتی که می‌توانند از بدن در برابر باکتری های بیماری زا محافظت کنند.»

چالش های مسمومیت غذایی و مقاومت آنتی بیوتیکی

مسمومیت غذایی اغلب از طریق میوه ها و سبزیجات آلوده یا گوشت نیم پز منتقل می‌شود.

در حالی که مسمومیت غذایی معمولاً خفیف است، برخی باکتری های خانواده Enterobacteriaceae می‌توانند منجر به شرایط جدی مانند ذات الریه و مننژیت شوند.

دکتر آل میدا افزود: «با افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی، گزینه های درمانی محدودتر شده است. بهترین راهکار، جلوگیری از عفونت ها از طریق سالم نگه داشتن میکروبیوم روده است.»

## شیوع مسمومیت غذایی در بریتانیا

مسمومیت غذایی در بریتانیا شایع است و سالانه نزدیک به 2.5 میلیون مورد ثبت می شود. اگرچه اکثر موارد خفیف هستند، اما برای افراد آسیب پذیر مانند سالمندان می تواند خطرناک باشد و سالانه حدود 200 مورد مرگ گزارش می شود.

سال گذشته، یک شیوع جدی ای کولای در بریتانیا منجر به یک مرگ و ده ها بستری شد. این شیوع به کاهوی آلوده ردیابی شد.

### کمبود فیبر در رژیم غذایی

بر اساس داده های انجمن تغذیه بریتانیا، میانگین مصرف فیبر در بریتانیا فقط 18 گرم در روز است، در حالی که NHS مصرف 30 گرم را توصیه می کند.

این مطالعه اهمیت فیبر غذایی را برای بهبود سلامتی و جلوگیری از بیماری های جدی نشان می دهد.