



میوه‌ای که اثربخشی غیرمنتظره‌ای در رفع یبوست دارد

برای اولین بار، دانشمندان از تحقیقات مبتنی بر شواهد برای بازنویسی توصیه‌های مربوط به مصرف مواد غذایی برای رفع یبوست استفاده کرده‌اند ..

برای اولین بار، دانشمندان از تحقیقات مبتنی بر شواهد برای بازنویسی توصیه‌های مربوط به مصرف مواد غذایی برای رفع یبوست استفاده کرده‌اند و شعار کلی «رژیم غذایی پرفیبر» را کنار گذاشته‌اند، چرا که ثابت شده است که یک میوه به طور خاص بیشترین اثربخش را دارد.

به گزارش ایسنا، محققان کالج کینگ لندن (KCL) با بررسی ۷۵ آزمایش تصادفی کنترل شده، بررسی کردند که کدام غذاها، نوشیدنی‌ها یا مکمل‌ها در رفع یبوست مزمن بیشترین اثربخشی را دارند تا دستورالعمل‌های جدیدی را برای درمان این مشکل رایج تعیین کنند. این یافته‌ها توسط انجمن رژیم غذایی بریتانیا (BDA) تأیید شده و الگویی برای تغییر نحوه مدیریت یبوست توسط پزشکان و راهنمایی افراد برای مدیریت بهتر علائم آنها ارائه می‌دهد.

به نقل از نیو اطلس، محققان نوشتند: برای غذاها، سه توصیه مربوط به کیوی، دو توصیه مربوط به آلو و دو توصیه مربوط به نان چاودار است. برای نوشیدنی‌ها، پنج توصیه مربوط به آب حاوی مواد معدنی بالاست، اما به دلیل کمبود شواهد، هیچ توصیه‌ای برای رویکردهای رژیم غذایی کامل ارائه نشده است.

به طور سنتی، رژیم غذایی پرفیبر، توصیه اصلی بوده است که می‌توان آن را در دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده برای آمریکایی‌ها مشاهده کرد که نشان می‌دهد بزرگسالان باید حداقل ۲۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند و اگرچه مزایای سلامتی گسترده‌ای از خوردن یک رژیم غذایی پرفیبر، مانند کاهش کلسترول و سطح قند خون وجود دارد، اما همه فیبرها در مورد تسکین یبوست یکسان عمل نمی‌کنند. در واقع، تنها یک آزمایش قوی، رژیم غذایی پرفیبر (۲۵ تا ۳۰ گرم در روز) را در مقابل رژیم غذایی کم فیبر (۱۵ تا ۲۰ گرم در روز) اندازه‌گیری کرد.

دکتر ایرینی دیمیدی (Eirini Dimidi)، نویسنده اصلی این مطالعه و دانشیار علوم تغذیه در «KCL» گفت: پیگیری یک رژیم غذایی پرفیبر مزایای زیادی برای سلامت کلی دارد و یک توصیه اصلی برای یبوست بوده است. با این حال، دستورالعمل‌های ما نشان داد که شواهد کافی برای اثبات اثربخشی آن به طور خاص در یبوست وجود ندارد.

وی افزود: در عوض، تحقیقات ما برخی از استراتژی‌های جدید غذایی را نشان می‌دهد که می‌توانند به بیماران کمک کنند. در عین حال، ما به فوریت به آزمایش‌های با کیفیت بالاتر بیشتری نیاز داریم تا شواهد مربوط به آنچه مؤثر است و آنچه مؤثر نیست را تقویت کنیم. کیوی سبز (Actinidia deliciosa) با قوی‌ترین شواهد علمی به عنوان یک تسکین‌دهنده مؤثر یبوست در صدر قرار گرفته است. چند دلیل برای این امر وجود دارد. این میوه هنگام مخلوط شدن با آب، متورم می‌شود، حتی بیشتر از فیبر سیب که مدفوع را حجیم‌تر می‌کند.

کیوی سبز همچنین حاوی آنزیمی به نام اکتینیدین (actinidin) است که به بدن در هضم پروتئین کمک می‌کند که در نتیجه می‌تواند به نرم شدن غذاهای سرشار از پروتئین در روده نیز کمک کند.

این میوه همچنین در ساختار خود دارای رافید (raphid) است که به بلورهای سوزنی شکل مونوهیدرات‌های کلسیم گفته می‌شود و اعتقاد بر این است که تولید مخاط در روده را افزایش می‌دهد و روانکاری برای عبور مدفوع را فراهم می‌کند.

کیوی همچنین می‌تواند به سرکوب باکتری‌های تولیدکننده متان کمک کند که قبلاً با یبوست مرتبط دانسته شده است. محققان توصیه می‌کنند که برای یبوست مزمن، یعنی زمانی که کسی فقط می‌تواند حداقل در طول سه ماه چند بار مدفوع سفت دفع کند، روزانه دو تا سه کیوی به مدت حداقل چهار هفته مصرف شود. بیشترین فیبر در پوست این میوه یافت می‌شود، با این حال، مصرف کیوی بدون پوست همچنان فوایدی دارد.

سایر توصیه‌های جدید شامل نوشیدن ۰.۵ تا ۱.۵ لیتر (دو تا شش فنجان) آب با محتوای مواد معدنی بالا در روز، طی یک دوره دو تا شش هفته‌ای است. این نوع آب سرشار از منیزیم و سولفات است که آب را به روده‌ها می‌کشد تا مدفوع را نرم کند. منیزیم همچنین یکی از توصیه‌های برجسته غیرغذایی بود که نشان می‌دهد مکمل ۰.۵ تا ۱.۵ گرمی در روز به مدت چهار هفته می‌تواند تسکین مؤثری ایجاد کند. با این حال، این مورد برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی توصیه نمی‌شود.

نان چاودار نیز در فهرست توصیه‌های قوی قرار گرفت. با این حال، توصیه به مصرف شش تا هشت برش در روز به مدت سه هفته ممکن است چالش‌برانگیزتر از اضافه کردن چند کیوی به یک وعده صبحانه باشد و مطمئناً برای هر کسی که مبتلا به بیماری سلیاک است، مؤثر نخواهد بود.

محققان با مشورت با هیئتی از متخصصان شامل متخصصان رژیم غذایی، متخصصان تغذیه، متخصصان گوارش، فیزیولوژیست‌های روده و پزشکان عمومی، ۵۹ توصیه از ۷۵ مطالعه ارائه دادند. آنچه آنها دریافتند این بود که اگرچه توانستند توصیه‌هایی ارائه دهند، اما کیفیت کلی مطالعات موجود ضعیف است و تحقیقات بهتری برای مدیریت یبوست مبتنی بر رژیم غذایی مورد نیاز است.

دیمیدی گفت: یبوست مزمن می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی روزمره افراد داشته باشد. ما برای اولین بار در مورد اینکه چه رویکردهای غذایی می‌توانند واقعاً کمک کنند و کدام توصیه‌های رژیم غذایی فاقد شواهد هستند، راهنمایی ارائه کرده‌ایم.

وی افزود: توانایی بهبود این وضعیت از طریق تغییرات غذایی به افراد این امکان را می دهد که علائم خود را بیشتر مدیریت کنند و امیدواریم کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

محققان در پایان نوشتند: در حالی که دستورالعمل های پزشکی قبلی برای مدیریت یبوست شامل توصیه های غذایی بوده اند، تقریباً منحصراً بر مقدار و یا نوع فیبر تمرکز داشته اند و انواع دیگری از مداخلات غذایی مؤثر که قبلاً مورد مطالعه قرار گرفته اند را حذف کرده اند. برای اولین بار، دستورالعمل های فعلی توصیه هایی برای مداخلات غذایی مختلف ارائه می دهند که قبلاً در دستورالعمل های پزشکی گنجانده نشده اند. به عنوان مثال، توصیه هایی برای مکمل های اکسید منیزیم، کیوی و آب با محتوای بالای مواد معدنی ارائه شده است که نشان می دهد این موارد ممکن است علائم اصلی یبوست را بهبود بخشند.

این پژوهش در مجله Human Nutrition & Dietetics and Neurogastroenterology & Motility منتشر شده است.