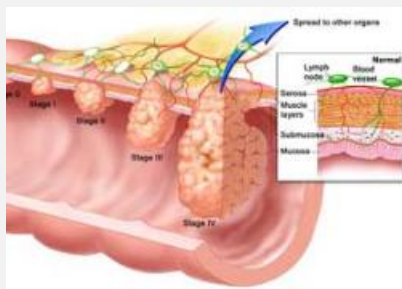


فیبر از سرطان روده پیشگیری می‌کند



دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه و غذایی کشور گفت: فیبر حرکات روده را تسریع می‌کند، حجم و سرعت تخلیه را افزایش داده و موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با جداره روده می‌شود همچنین از سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند.

جام جم آنلاین: دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه و غذایی کشور گفت: فیبر حرکات روده را تسریع می‌کند، حجم و سرعت تخلیه را افزایش داده و موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با جداره روده می‌شود همچنین از سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند. امیرمحمد مرتضویان، در گفتگو با فارس اظهار داشت: ماست فیبردار از پری‌بیوتیک ساخته شده است. پری‌بیوتیک ماده غذایی است که میکروب‌های مفید پروبیوتیک در روده بزرگ از آن استفاده می‌کنند و باکتری‌های مضر نمی‌توانند آن را مصرف کنند.

وی گفت: پری‌بیوتیک‌ها ترکیبات کربوهیدراتی هستند که بدن نمی‌تواند به خوبی آن را هضم و جذب کند، پری‌بیوتیک‌ها غذاهای اختصاصی پروبیوتیک‌ها هستند و پری‌بیوتیک‌ها جذب بدن نمی‌شوند.

دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه و غذایی کشور افزود: ماست فیبردار از اینولین ساخته شده است، فیبرها موجب کاهش کلسترول و LDL می‌شود و اینولین کربوهیدرات‌هایی است که جذب بدن نمی‌شود.

مرتضویان اضافه کرد: فیبر به دلیل اینکه صفرا را در شیر روده‌ای هضم می‌کند، بخشی از سنگ‌های صفراوی را نیز هضم می‌کند و زمانی که صفرا کاهش پیدا کند، کلسترول نیز کاهش پیدا می‌کند به دلیل اینکه کلسترول پیش‌ساز صفراست.

وی عنوان کرد: فیبر اسیدهای چربی که در غذا وجود دارد را دفع می‌کند و موجب کاهش اسیدهای چرب اشباع در خون می‌شود همچنین فیبرها از بروز سرطان‌های روده پیشگیری می‌کند.

دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه و غذایی کشور بیان کرد: فیبر حرکات روده را تسریع می‌کند و حجم و سرعت تخلیه را افزایش می‌دهد و موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با جداره روده می‌شود.

مرتضویان افزود: هم اکنون دوغ و ماست سرشار از پروبیوتیک تولید شده است همچنین در دنیا صدها نوع مواد غذایی را با پروبیوتیک تولید کرده‌اند که در ایران فقط برخی از مواد لبنی آن وجود دارد. در کشورهای دیگر مواد غذایی مانند آبیوه، فرآورده‌های سویا و نان‌های سرشار از میکروب مفید پروبیوتیک ساخته شده است.