

دراسة: الأطعمة الغنية بالألياف تحافظ على صحة القولون



الأربعاء 3 يناير 2018 01:01 م

كشفت دراسة سويدية حديثة، أن الأطعمة الغنية بالألياف تحافظ على صحة القولون، وتقي من التهاب الأمعاء

الدراسة أجراها باحثون بجامعة جوتنبرج السويدية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Cell Host & Microbe) العلمية

وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف، خضروات مثل الجزر والبطاطس والسبانخ والبروكلي والكوسا والخس والباذنجان والملفوف، كما تشمل فواكه مثل الموز والتفاح والفراولة والخوخ والبرتقال، وحبوب وبقوليات مثل القمح والبازيلاء والعدس والفاصوليا والفاصوليا والحمص

وللوصول إلى نتائج الدراسة، رصد الباحثون تأثير الأطعمة الغنية بالألياف على صحة الأمعاء والقولون لدى الفئران

ووجدوا أن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف يحمي الطبقة السطحية من الغشاء المخاطي للقولون من التدهور، ويقي الأشخاص من الالتهاب الأمعاء

وكانت دراسات سابقة كشفت أن اتباع نظام غذائي غني بالألياف يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالتهاب مفصل الركبة وهشاشة العظام

وأضافت أن الفتيات اللاتي يتناولن الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة، خلال فترة المراهقة ومرحلة الشباب، يصبحن أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل

ووفق الدراسات، فإن النساء اللاتي يتناولن أطعمة غنية بالألياف بكثرة أثناء الحمل، يقل خطر إصابة أطفالهن بمرض الربو، وحساسية الشعب الهوائية