

هفت دلیل برای مصرف بیشتر غلات



غلات گیاهانی از خانواده گندمیان هستند که به دلیل برخورداری از فیبرهای غذایی، نشاسته مقاوم، پلی فنول ها و آنتی اکسیدان ها توصیه می شود سهم آن در سبد غذایی افزایش یابد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از خبرگزاری زی نیوز، غلات سبوس دار سالم تر از غلات تصفیه شده هستند و فواید سلامتی بسیار زیادی دارند. مشخص شده است که یک رژیم غذایی مملو از غلات سبوس دار خطر ابتلا به چند بیماری از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع دو، چاقی و برخی انواع سرطان را کاهش می دهد.

غلات سبوس دار از جمله آرد گندم، جو دوسر، ذرت، برنج قهوه ای حاوی سبوس مملو از فیبر، گیاهک مملو از مواد مغذی و آندوسپرم نشاسته ای هستند که برای سلامتی انسان مفید هستند. این در حالی است که غلات تصفیه شده مانند آرد سفید، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر خود را در زمان پردازش از دست می دهند.

در این گزارش به ویژگی های این خوراکی ها برای فعالیت ضد سرطانی اشاره شده است.

*** فیبر غذایی

تمام غلات سبوس دار حاوی فیبر غذایی هستند که به کاهش یبوست و مشکلات گوارشی کمک می کند. همچنین فیبر غذایی خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان ها را کاهش می دهد و به انسان در کنترل وزن کمک می کند.

*** نشاسته مقاوم

نشاسته مقاوم یک نوع کربوهیدرات است که بدن آن را هضم نمی کند و در نتیجه می تواند به حفظ وزن بدن کمک کند. مطالعات نشان می دهد که نشاسته مقاوم به بدن کمک می کند تا در برابر سرطان روده بزرگ مقاومت کند.

*** پلی فنول ها

پلی فنول هایی که در غلات سبوس دار وجود دارد شامل اسیدهای فنلی و فلاونوئیدها هستند. آنها نقش مهمی در حفظ سلامت و تندرستی انسان ایفاء می کنند. شماری از مطالعات تحقیقاتی فواید پلی فنل ها را در پیشگیری از سرطان نشان داده اند.

*** آنتی اکسیدان ها

چند مطالعه تحقیقاتی نشان داده اند که آنتی اکسیدان ها می توانند به پیشگیری از آسیب رادیکال آزاد که با سرطان ارتباط دارد، کمک کند. خوراکی های مملو از آنتی اکسیدان ها طیف وسیعی از فواید سلامتی از جمله برای قلب، مغز و چشم ها دارند. آنها همچنین می توانند به آهسته کردن روند طبیعی پیری کمک کنند.

*** لیگان ها

لیگان ها یک گروه بزرگ از ترکیبات شیمیایی هستند که در خوراکی های پایه گیاهی از جمله کنجد، تخم کدو تنبل، و برنج وجود دارد. مطالعات انجام شده از نقش لیگان ها در پیشگیری از ابتلا به برخی سرطان ها حکایت می کند.

*** ساپونین ها

ساپونین ها ترکیبات گیاهی هستند که به دلیل خواص ضد سرطانی آنها مورد مطالعه قرار می گیرند.

*** فیتیک اسید

فیتیک اسید در غلات و حبوبات وجود دارد و برای پیشگیری از سرطان بررسی در دست بررسی قرار دارد.