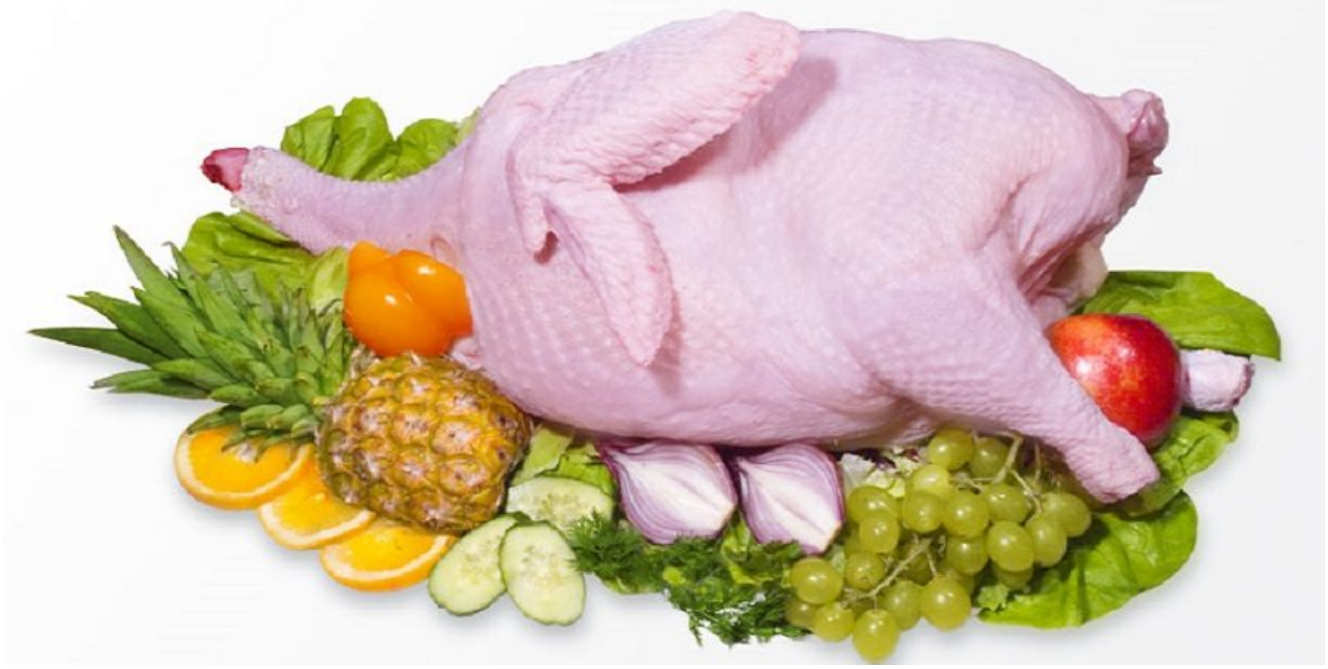
درمان اختلالات گوارشی با گوشت بوقلمون



تیمی از محققان بین المللی به سرپرستی دانشگاه McMaster کانادا به این نتیجه رسیده اند که گوشت بوقلمون به درمان اختلالات گوارشی و معده کمک می‌کند.

به گزارش پایگاه خبیر صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از **اسپوتنیک** گوشت بوقلمون حاوی آمینو اسید تریپتوفان است که همراه با برخی از باکتری‌های مفید برای روده، به بهبودی و عملکرد خوب معده کمک می‌کند.

محققان بیان کردند که وجود "تریپتوفان" در روده می‌تواند برای معده مفید باشد و این ماده به وفور در گوشت بوقلمون و همچنین شکلات، موز و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی یافت می‌شود.

در طول این مطالعه، محققان سه گروه را بررسی کردند؛ گروه اول بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی فعال، گروه دوم بیمارانی که مدت دو سال رژیم "بدون گلوتن" را دنبال کرده بودند و گروه سوم افراد سالم. براساس این مطالعه، بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی نشانه‌هایی از کاهش متابولیسم باکتریایی به تریپتوفان داشتند؛ به گونه‌ای که میکروب‌های روده به شکل مناسبی مسیر گیرنده‌های "آریل هیدروکربن" را تحریک نکردند. آریل هیدروکربن التهاب روده را

کنترل و از دیواره آن محافظت می‌کند.

گوشت بوقلمون منبع غنی پروتئین بوده و دو برش ضخیم معادل ۸۴ گرم گوشت بوقلمون حاوی ۲۴ گرم پروتئین، معادل ۴۸ درصد ارزش غذایی روزانه است. پروتئین برای رشد و نگهداری عضلات، ساختار سلول‌ها و کمک به حمل مواد مغذی به داخل بدن ضروری است و همچنین یک رژیم غذایی غنی از پروتئین نیز می‌تواند با افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک کند.

همچنین گوشت بوقلمون یکی از منابع ارزان قیمت به شمار می‌رود که از ویتامین‌های B کمپلکس مانند فولات، ویتامین B ۱ یا تیامین، ریبوفلاوین یا ویتامین B ۲ و ویتامین B ۳ یا نیاسین که برای افزایش تولید انرژی و ارتباطات سلولی مهم است و ویتامین B ۶ که به شکل گیری اسیدهای آمینه و تولید انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کند همچنین ویتامین B ۱۲ که برای تولید DNA رنگی و تشکیل سلول‌های قرمز خون لازم است، سرشار بوده و به وفور در گوشت بوقلمون وجود دارد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت