محققان می گویند؛ مصرف انبه موجب تسکین بیماری التهاب روده می شود



مطالعات نشان می دهد مصرف انبه تاثیر مثبتی بر افراد مبتلا به بیماری التهاب روده دارد.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز؛ «سوزان تالکات»، از دانشگاه A&M تکزاس آمریکا به همراه تیم تحقیقش، استفاده از انبه تازه را در کنار درمان اصلی بیماری خفیف تا متوسط التهاب روده بررسی کردند.

به گفته تالکات، «بیماری التهاب روده فاکتور پرخطر اصلی سرطان روده است. مطالعات اخیر نشان داده است بیماری التهاب روده بر حدود ۱.۵ میلیون نفر در آمریکا، حدود ۲.۲ میلیون نفر در اروپا و تعداد به مراتب بیشتر در سایر کشورها تاثیر می گذارد.»

وی در ادامه می افزاید: «سرطان روده بزرگ ناشی از زخم های است که به دلیل بیماری التهاب روده در طول ۱۰ تا ۱۵ سال ایجاد شده اند.»

به گفته تالکات، چندین مطالعه مزایای سلامت ترکیبات ثانویه گیاهی

در میوه ها و سبزیجاتی نظیر انار، مرکبات و کورکومینوئیدها را نشان داده و اثبات شده است پلی فنول ها باعث کاهش روند التهاب در بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، سرطان و بیماری های التهابی روده می شوند.

انبه سرشار از گالوتانین ها، گروهی از پلی فنول های مولکولی بزرگ است، که می تواند از طریق برخی باکتری های روده به مولکول های کوچک، قابل جذب و بیواکتیو تجزیه شود.

محققان در رژیم غذایی بیش از ۳۰۰ شرکت کننده این مطالعه که مبتلا به بیماری التهاب روده بودند روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم انبه گنجاندند. از شرکت کنندگان خواسته شد به تدریج در طول هفته اول مصرف انبه شان را افزایش دهند.

محققان دریافتند بعد از گذشت ۸ هفته از مصرف انبه، علائم بیماری التهاب روده به شکل چشمگیری در این افراد کاهش یافته بود. بعلاوه مشخص شد وجود GRO، مولکول مرتبط با رشد سرطان روده، نیز به شکل قابل توجهی کاهش یافته بود.

همچنین محققان دریافتند لاکتوباسیل روده و دیگر باکتری های پروبیوتیک مفید پس از مصرف انبه به طور قابل توجهی افزایش یافت.

از اینرو محققان توصیه می کنند بیماران مبتلا به التهاب روده در کنار درمان دارویی شان بهتر است انبه هم مصرف کنند.