

مصرف روزانه «آووکادو» موجب حفظ سلامت روده می شود



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف روزانه یک آووکادو می تواند به بهبود سلامت روده کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، آووکادو میوه ای سرشار از فیبر غذایی و چربی های اشباع نشده است.

شارون تامسون سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایلینوی آمریکا، در این باره می گوید: ما می دانیم که خوردن آووکادو به ایجاد حس سیری کمک می کند و غلظت کلسترول خون را کاهش می دهد اما نمی دانستیم که بر میکروبه های روده و متابولیت های ناشی از میکروبه ها تأثیر می گذارد.

محققان دریافتند افرادی که روزانه آووکادو مصرف می کردند دارای فراوانی بیشتر میکروبه های روده بودند که موجب تجزیه فیبر شده و متابولیت های را در حمایت از سلامتی روده ها تولید می کند. همچنین این گروه از افراد دارای تنوع میکروبی بیشتری در روده های شان بودند.

تامسون در ادامه می افزاید: متابولیت های میکروبی ترکیباتی هستند که میکروبه های تأثیرگذار بر سلامت را تولید می کنند.

مصرف آووکادو باعث کاهش اسیدهای صفراوی و افزایش اسیدهای چرب زنجیره کوتاه می‌شود. این تغییرات با نتایج مفید برای سلامتی همراه هستند.

در این مطالعه ۱۶۳ فرد بزرگسال در رده سنی ۲۵ تا ۴۵ سال که دارای اضافه وزن یا چاقی بودند مورد بررسی قرار گرفتند. یک گروه از شرکت کنندگان وعده غذایی همراه با آووکادو و گروه کنترل همان وعده غذایی بدون آووکادو دریافت می‌کردند. در طول ۱۲ هفته مطالعه، نمونه خون، ادرار و مدفوع شرکت کنندگان جمع آوری شد.

آووکادو سرشار از چربی است. با این حال محققان دریافتند با اینکه گروه آووکادو از گروه کنترل کالری بیشتری مصرف می‌کردند، اما مقدار کمی چربی از طریق مدفوع دفع می‌شود.

به گفته محققان، دفع بیشتر چربی به این معنی است که شرکت کنندگان انرژی کمتری از غذاهایی که می‌خورند جذب می‌کنند. این احتمالاً به دلیل کاهش اسیدهای صفراوی بوده است، مولکول‌هایی که سیستم گوارش ترشح می‌کند و به ما امکان جذب چربی را می‌دهد.

انواع مختلف چربی‌ها، تأثیرات متفاوتی بر میکروبیوم‌ها دارند. چربی‌های موجود در آووکادو اشباع نشده بوده که برای سلامت قلب مفید هستند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر