

محققان نیوزیلندی عنوان می کنند؛ رژیم غذایی پرفیبر به پیشگیری از سرطان کمک می کند



نتایج یک مطالعه بزرگ تایید می کند خوردن مقادیر زیاد غلات، میوه و سبزیجات ریسک مرگ زودهنگام ناشی از سرطان یا بیماری قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش اگرو فود نیوز؛ طبق گزارش پژوهشگران، در مقایسه با افرادی که فیبر کمی مصرف می کردند افراد با بالاترین میزان مصرف فیبر، ۱۶ تا ۲۴ درصد کمتر در معرض ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، سکته، دیابت نوع ۲، و سرطان روده قرار دارند.

تیم تحقیق به این نتیجه رسید که به ازای مصرف هر ۸ گرم فیبر اضافی در رژیم غذایی، ریسک این بیماری ها ۵ تا ۲۷ درصد کاهش می یابد.

«اندرو رینولدز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوتاگو نیوزیلند، در این باره می گوید: «فواید سلامت فیبر بواسطه بیش از ۱۰۰ سال تحقیق بر مواد شیمیایی آن، خواص فیزیکی، فیزیولوژی و تاثیرات آن بر متابولیسم به اثبات رسیده است.»

نتایج این مطالعه، حاصل بررسی نتایج ۱۸۵ مطالعه مشاهده ای و ۵۸ مطالعه بالینی انجام شده در طول ۴ دهه گذشته است که شامل بیش از ۴۶۰۰ شرکت کننده بوده است.

تیم تحقیق دریافت اکثر مردم در سراسر جهان روزانه کمتر از ۲۰ گرم فیبر مصرف می کنند. به عنوان مثال یک قرص نان گندم حاوی ۲ گرم فیبر، ۱ فنجان بروکلی پخته حاوی ۵ گرم فیبر، ۱ عدد پرتقال متوسط حاوی ۳ گرم فیبر، و ۱ فنجان لوبیا سیاه پخته شده حاوی ۱۵ گرم فیبر است.

محققان تاکید می کنند مصرف ۲۵ تا ۲۹ گرم فیبر رژیمی در روز برای شروع مناسب است.