

گزارش جدید محققان؛ بازماندگان سرطان بعد از ورزش «کفیر» مصرف کنند



محققان عنوان می کنند «کفیر» می تواند نوشیدنی سودمندی برای بازماندگان سرطان بعد از ورزش باشد. به گزارش خبرنگار مهر، ورزش منظم نقش مهمی در بهبود سلامت قلبی-عروقی، قدرت عضلات، و احساس خستگی در بازماندگان سرطان در طول درمان و بعد از آن دارد.

با این حال بسیاری از بازماندگان سرطان دچار ناراحتی های گوارشی ناشی از درمان هستند و ممکن است به خاطر نگرانی از این موضوع، محصولات لبنی را در رژیم غذایی شان نگنجانند.

کفیر یک نوشیدنی ترش، گازدار و یک فرآورده حاصل از تخمیر شیر است که منبع غنی پروتئین، باکتری های تقویت کننده سلامت، و کربوهیدرات هاست. تاثیرات به اثبات رسیده مصرف کفیر بر سلامت شامل بهبود مصرف لاکتوز، فعالیت ضدسرطانی، کنترل عفونت های روده ای، بهبود طعم شیر و کیفیت تغذیه ای است.

محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، کفیر را با پایه میوه مخلوط کرده و به ۵۲ بازمانده سرطان بعد از هر جلسه ورزش دادند. بعد از هر جلسه ورزش، شرکت کنندگان پرسشنامه ای را تکمیل کردند.

به گفته محققان، بازماندگان سرطان بعد از مصرف کفیر از نوشیدنی بعد از ورزش لذت برده و مایل به ورزش در آینده بودند. ایجاد این حس در این گروه از بیماران موجب می شود که آنها به ورزش علاقمند شوند که بسیار هم برای حفظ سلامت شان مفید است.