

چای سبز را چه زمان بنوشیم؟



یک متخصص تغذیه گفت: بهترین زمان خوردن چای سبز، یک ساعت پس از صرف صبحانه است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، شریف عزمی رزق الله، مشاور تغذیه درمانی در کمیته پزشکی وزارت جوانان و ورزش مصر درباره فواید نوشیدن چای سبز که در رأس آن کاهش وزن قرار دارد، توضیح داد و گفت: این نوشیدنی، چربی سوز است زیرا دارای موادی است که روند سوخت و ساز بدن و آنتی اکسیدانها را تسریع میکند.

این کارشناس تغذیه افزود: چای سبز حاوی کافئین و کاتچین (نوعی آنتی اکسیدان طبیعی) است. پژوهشها نشان داده، این دو ترکیب، به روند متابولیسم کمک میکنند؛ همچنانکه در روند تجزیه چربیها و از بین بردن آنها مؤثر بوده و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین میکند.

او ادامه داد: بهترین زمان خوردن چای سبز، یک ساعت پس از صرف صبحانه است البته نباید پس از غذا بلافاصله خورده شود. همچنین بهتر است نیم ساعت قبل از انجام ورزش، چای سبز میل شود (و نه بعد از آن). دقت کنید، هنگامی که میخواهیم بلافاصله بخوابیم، چای سبز ننوشیم.

این پزشک مصری در خصوص نوشیدن فراوان چای سبز هشدار داد و گفت: نوشیدن چای سبز نباید حداکثر از سه فنجان در روز بیشتر شود.

او یادآوری کرد: میتوان چای سبز را بصورت سرد نیز نوشید. سرد و

یا گرم بودن چای سبز، خواص آن را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد؛ بلکه آنچه مهم است، پایبندی به زمان صحیح نوشیدن آن است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

۶ خاصیت شگفت‌انگیز قارچ برای سلامتی



یک متخصص تغذیه در استرالیا با اشاره به شش فایده شگفت‌آور قارچ خوراکی برای سلامتی گفت: این ماده خوراکی می‌تواند به اندازه مکمل‌های ویتامین D سودمند باشد.

به گزارش ایسنا، «جما اوهانلون» از متخصصان در استرالیا تغذیه گفت: مصرف قارچ به حفظ سلامت روده کمک کرده، فرد را برای مدت زمان طولانی تری سیر نگه می‌دارد، بوی بد دهان را از بین برده و سطح ویتامین D در بدن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور ماورا بنفش افزایش می‌دهد.

در مطالعه جدیدی که در مرکز تحقیقات تغذیه استرالیا انجام گرفت، متخصصان دریافتند بیشتر انواع قارچ‌های خوراکی حاوی میزان مشخصی از ترکیب‌های زیست‌فعال هستند که این ترکیبات نه تنها در سبزیجات بلکه در برخی انواع گوشت، غلات و خشکبار نیز وجود دارند.

روزنامه "دیلی میل" در گزارش جدیدی به فوائد مصرف روزانه قارچ برای سلامت اشاره کرده است:

ویتامین D

تحقیقات نشان می دهد مصرف قارچ هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر

مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط است و باعث می شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

سلامت روده

قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک های خاصی است که باکتری های خوب روده را تغذیه می کند و می تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

کمک به سیستم ایمنی بدن

قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می کند.

کاهش خطر سرطان

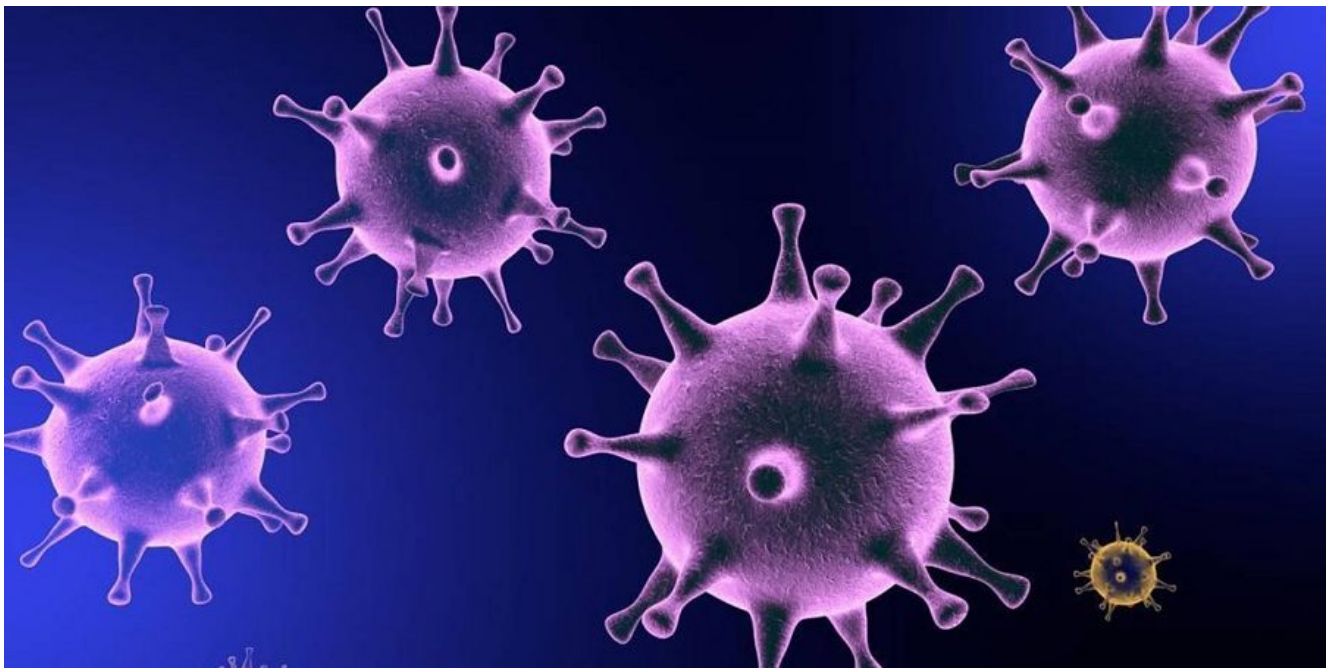
مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

خواص بتاگلوکان

همچنین دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولا در جوی دوسر یافت می شود، کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می بخشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

خطرناک‌ترین علایم کرونا که بعد از مشاهده باید به بیمارستان مراجعه کرد



محققان آمریکایی اعلام کردند افراد پس از مشاهده برخی علائم ابتلا به کووید ۱۹، باید سریعاً به بیمارستان رجوع کنند.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از برنا؛ با گذشت بیش از ۸ ماه از شیوع جهانی ویروس کرونا، هنوز هیچ واکسن موثری برای مقابله با آن یافت نشده است. سازمان جهانی بهداشت با اعلام علائم رایج کووید ۱۹ که شامل تب، سرفه خشک، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بثورات پوستی و تعریق می‌شود، از مردم خواسته است پس از مشاهده این موارد خود را قرنطینه کنند.

دولت‌ها می‌کوشند تا زمان یافتن یک راهکار درمانی، شیوع ویروس را در جامعه مدیریت و کنترل کنند. یکی از موثرین راهکارهای مدیریت کرونا، شناسایی افراد مبتلا و قرنطینه آنهاست. از این رو، دانشمندان با مطالعه بیماران، هر روز علائم جدیدی از ابتلا به کرونا را مطرح کرده و اقدام به آگاهی‌سازی عمومی درباره آن

می‌کنند.

مرکز کنترل بیماری‌های واگیردار آمریکا به تازگی اعلام کرده است دو علامت اورژانسی ابتلا به ویروس کرونا وجود دارد که در صورت افراد قابل مشاهده است. این علامت شامل متمایل شدن لب‌ها به رنگ آبی است. همچنین گونه‌ها و چهره فرد نیز می‌تواند به رنگ آبی متمایل شود. در این حالت فرد باید سریعاً برای دریافت خدمات اورژانسی به بیمارستان مراجعه کند.

این مرکز تاکید کرد: علائم اورژانسی دیگر که می‌تواند نشانه ابتلا به کرونا باشد و پس از آن باید سریعاً به بیمارستان رجوع کرد شامل: مشکلات تنفسی شدید، وجود فشار دائمی در قفسه سینه، گیجی و سردرگمی دائمی، عدم توانایی در بیدار شدن از خواب و یا ناتوانی در خوابیدن می‌شود.

همچنین ویروس کرونا می‌تواند باعث ایجاد طوفان سیتوکین شود. طوفان سیتوکین یک پاسخ شدید از سوی سیستم ایمنی بدن به عوامل بیماری‌زا است که می‌تواند به اندام‌ها و بافت‌های بدن آسیب جدی وارد کند. این موضوع می‌تواند به قلب، عروق، ریه‌ها و کلیه آسیب جدی وارد کند.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد برخی مسکن‌ها مانند ایبوپروفن می‌تواند شرایط مبتلایان به کرونا را بدتر کند. متخصصان توصیه می‌کنند کسانی که به کرونا مبتلا شده‌اند باید از دراز کشیدن به پشت خودداری کنند. بهتر است این افراد به پهلو و یا رو به شکم دراز بکشند.

تاکنون بیش از ۲۷ میلیون تن در جهان به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. از این میان، و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است احتمالاً واکسن موثر برای کووید ۱۹ اواسط سال ۲۰۲۱ میلادی به بازار عرضه خواهد شد. این سازمان تاکید کرده است تا زمان کشف واکسن موثر برای مقابله با کووید ۱۹، مردم باید در اماکن عمومی فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرده و از ماسک استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

استادیار گروه تغذیه بالینی عنوان کرد؛ تغذیه زنان باردار در دوران کرونا/ نقش آنتی اکسیدان ها



استادیار گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: زنان باردار باید با رعایت پروتکل های بهداشتی و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، از ابتلا به کرونا پیشگیری کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، افزود: یکی از نعمت های فصل تابستان، فراوانی میوه ها و سبزی های متنوع و رنگین کمانی است که سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند. این آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن به ویژه در دوران همه گیری ویروس کرونا دارند. توصیه می شود از هر یک از میوه ها و سبزی های سبز، زرد، قرمز و بنفش در وعده ها و میان وعده های غذایی روزانه به صورت متنوع و متعادل دریافت کنند.

وی با بیان اینکه مادران باردار باید به مصرف منابع پروتئینی توجه ویژه ای داشته باشند، گفت: این افراد باید به میزان نیاز از لبنیات کم چرب، تخم مرغ، گوشت های سفید و قرمز و حبوبات در برنامه غذایی روزانه مصرف کنند. در مقابل فست فودها، غذاهای پرچرب و سرخ

شده، چربی‌های جامد، قندهای ساده و شیرینی‌های ناسالم را از رژیم غذایی روزانه حذف کنند و تا حد امکان از مغز دانه‌ها و روغن‌های گیاهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، به مقدار مناسب مصرف کنند.

استادیار گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مادران باردار طبق تجویز متخصص زنان، مکمل‌های تغذیه‌ای را دریافت و از مصرف خودسرانه مکمل‌ها و گیاهان دارویی اجتناب کنند.

اسلامیان در ادامه درباره یبوست در دوران بارداری گفت: به منظور پیشگیری از ابتلاء به یبوست در دوران بارداری، به سه عامل مهم دریافت آب به میزان کافی، دریافت فیبرها به میزان کافی و فعالیت بدنی منظم داشته باشید که اگر هر یک از این سه مورد به دلیلی به میزان کافی وجود نداشته باشد، احتمال ابتلاء به یبوست افزایش می‌یابد. البته مادران در مورد میزان مجاز فعالیت بدنی حتماً با متخصص زنان مشورت نمایند.

وی همچنین بر مصرف سبزی‌ها همراه با وعده‌های غذایی، نان و غلات سیوس دار، روغن زیتون، میوه‌های خشک خیسانده شده در آب، حبوبات و حذف مواد غذایی حاوی کافئین در دوران بارداری تاکید کرد و گفت: مادران بارداری که از مکمل آهن استفاده می‌کنند، ممکن است تغییر نوع مکمل آهن در بهبود یبوست آنها مؤثر باشد، بنابراین با پزشک خود مشورت کنند و از مصرف خودسرانه مسهل‌ها پرهیز کنند چرا که با مصرف بیش از حد مسهل‌ها، روده‌ها ممکن است به آنها عادت کنند و یبوست در دراز مدت تشدید شود.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه: میان وعده های

غذایی را جدی بگیرید/ توصیه نوشیدنی روزهای کرونایی



مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه، گفت: مصرف میان وعده های غذایی به تامین موادمغذی، ویتامین ها و بخشی از انرژی مصرفی افراد کمک می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، آرزو حقیقیان درباره اهمیت وعده های غذایی، افزود: مصرف وعده های غذایی بسیار اهمیت دارد و تا حد ممکن نباید حذف شوند. چرا که گاهی به دلایل مختلف عجله داشتن برای رسیدن به کار، استرس و عدم زمان کافی، وعده صبحانه حذف می شود. در صورتی که شروع روز با وعده صبحانه است که از مهمترین وعده های غذایی محسوب می شود و بهتر است یک صبحانه کامل صرف کنیم.

وی ادامه داد: البته زمان صرف وعده های غذایی نکته مهمی است که باید سعی کنیم به صورت منظم، برنامه ای برای صرف آن داشته باشیم. یعنی در ساعات مشخصی از روز سعی کنیم غذای خود را مصرف کنیم و اگر در محل کار نمیتوانیم وعده کامل غذایی را مصرف کنیم، به همراه داشتن یک لقمه کوچک میتواند به ما کمک کند.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، بیان داشت: در شرایط کرونایی که دیگر در محیط های کاری رستوران ها فعال نیستند، بهتر است حتماً غذای خانگی همراه داشته باشیم. و همچنین در شرایط خاص کنونی به مصرف بسیاری ویتامین ها، املاح و میان وعده ها توجه

کنیم.

حقیقیان اظهار داشت: حدود ۳۰ درصد انرژی روزانه را باید از صبحانه، ۴۰ درصد از ناهار و میزان کمتری از شام دریافت کنیم. بنابراین حذف یک وعده غذایی باعث میشود تا با افت قند خون مواجه شویم و حجم غذای مصرفی در وعده غذایی بعدی افزایش یابد.

وی در ادامه درباره میان وعده‌های غذایی گفت: ضروری است که میان وعده‌های غذایی به صورت روزانه در برنامه غذایی خود بگنجانیم. چرا که اهمیت میان وعده‌های غذایی کمتر از سایر وعده‌های غذایی نیست.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف میان وعده‌ها برای کودکان و ورزشکاران تاکید میشود، اظهار داشت: میان وعده‌های غذایی فرصت خوبی برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان و ورزشکاران هستند و میتوانند بخشی از انرژی روزانه این گروه‌ها را فراهم نمایند. در مورد کودکان چون حجم معده کوچکی دارند و همچنین سالمندان ترجیح داده میشود در ۶ وعده میان وعده تقسیم شود. اما در مورد ورزشکاران چون مقدار انرژی زیادی نیاز دارند میان وعده بسیار مهم میشود.

حقیقیان درباره در ادامه به مصرف نوشیدن آب اشاره کرد و گفت: توصیه میشود آب به همراه غذا نوشیده نشود و بهتر است ۴۵ دقیقه قبل از غذا و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از غذا نوشیده شود. توصیه میشود به دلیل ممانعت از استقرار ویروس کرونا در دهان و گلو، از خشک شدن دهان جلوگیری و مصرف آب در طول شبانه روز صورت گیرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

مطالعات نشان می دهد؛ فایده پرهیز از مصرف کربوهیدرات ها

برای حفظ سلامت چشم در سالمندی



تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم کربوهیدرات از ابتلا به بیماری های چشمی در سنین پیری پیشگیری می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، در این مطالعه، داده های ۱۸۵ هزار زن و مرد ۴۰ تا ۷۵ سال بین سال های ۱۹۷۶ تا ۲۰۱۷ بررسی شد.

در طول دوره مطالعه، شرکت کنندگان اطلاعاتی را در مورد رژیم غذایی شان ارائه کردند.

محققان مشاهده کردند حفظ رژیم غذایی بلندمدت با میزان کم کربوهیدرات ها و مملو از چربی و پروتئین های حاصل از سبزیجات با کاهش ۲۰ درصدی ریسک بیماری چشمی آبسیاه با علامت اولیه از دست دادن قوه بینایی مرتبط بود.

آبسیاه یکی از علل اصلی نابینایی در افراد مسن است. معمولاً بیماران تا زمان پیشرفت بیماری، هیچ علامتی ندارند یا علائم بسیار اندکی دارند و بعد از آن بینایی پیرامونی شان را از دست می دهند.

دکتر «لوئیز پاسکال»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان مونتسینای نیویورک، در این باره می گوید: «رژیم غذایی با مقدار کم کربوهیدرات و میزان بالا چربی و پروتئین منجر به تولید متابولیت های مطلوب برای سرعصب نوری غنی از میتوکندریون میشود که محل آسیب در بیماری آبسیاه است.»

به گفته محققان، رژیم غذایی کم کربوهیدرات به معنای توقف پیشرفت

بیماری آبسیاه نیست بلکه به معنای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری در افراد پرریسک است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

بررسی های جدید نشان می دهد؛ شکلات برای سلامت قلب مفید است



طبق نتایج تحقیقات انجام شده، شکلات برای سلامت قلب مفید است اما این یافته بیانگر مصرف بی رویه شکلات هم نیست.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات نشان می دهد افرادی که در هفته یک وعده یا بیشتر شکلات مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که کمتر شکلات مصرف کرده یا اصلاً در هفته شکلات نمی خورند ۱۰ درصد کمتر با احتمال بیماری قلبی روبرو هستند.

دکتر «چایا کریت کریتاناوونگ»، سرپرست تیم تحقیقات دانشکده پزشکی بایلور تکزاس، در این باره می گوید: «شکلات حاوی تعدادی مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است.»

این مطالعه شامل بررسی ۶ مطالعه قبلی با حضور بیش از ۳۳۶ هزار نفر از کشورهای امریکا، سوئد و استرالیا بود.

سلامت شرکت کنندگان به طور میانگین به مدت حدود ۹ سال تحت نظر بود. بیش از ۱۴ هزار نفر مبتلا به بیماری قلبی و حدود ۴۷۰۰ نفر دچار حمله قلبی شدند.

به گفته محققان، شکلات با حفظ سلامت عروق خونی به سلامت قلب کمک می‌کند. حاوی برخی مواد غذایی سودمند نظیر فلاونوئیدها است که التهاب را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را نیز افزایش می‌دهند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

یافته جدید محققان؛ تاثیر رژیم غذایی پرچرب همراه با آنتی بیوتیک در بروز التهاب روده



محققان دریافتند مصرف همزمان آنتی بیوتیک با رژیم غذایی پرچرب غربی از فاکتورهای پرخطر بیماری التهاب روده است.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند تلفیق مصرف آنتی بیوتیک با رژیم غذایی پرچرب موجب قطع عملکرد میتوکندری در سلولهای لایه داخلی روده بزرگ شد که نتیجه آن، التهاب روده است. Mesalazine میتواند به شروع مجدد عملکرد میتوکندری و درمان مشکل بیماری التهاب روده کمک کند.

حدود ۱۱ درصد مردم جهان مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هستند. این بیماری با دوره‌های مکرر درد شکمی، نفخ و تغییر در عادات روده همراه است.

مطالعه شامل ۴۳ فرد سالم و ۴۹ فرد بیمار مبتلا به التهاب روده بود. محققان میزان کالپروتکتین، نشانه بیماری التهاب روده، شرکت کنندگان را اندازه گیری کردند.

محققان دریافتند همه شرکت کنندگانی که رژیم غذایی پرچرب داشته و آنتی بیوتیک مصرف می‌کردند در مقایسه با افراد دارای رژیم غذایی کم چرب و فاقد سابقه مصرف آنتی بیوتیک، ۸.۶ برابر بیشتر با ریسک ابتلاء به پیش‌علائم بیماری التهاب روده مواجه بودند.

«آندراس بوملر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد سابقه مصرف آنتی بیوتیک در افراد دارای رژیم غذایی پرچرب، با بیشترین ریسک بروز علائم بیماری التهاب روده مرتبط است.»

یافته‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی پرچرب و آنتی بیوتیک‌ها همراه باهم موجب اختلال در عملکرد میتوکندری سلولی شده و توانایی‌شان در اکسیژن‌سوزی متوقف می‌شود. این اختلال موجب کاهش مصرف اکسیژن سلولی شده و در نتیجه اکسیژن به روده نشت می‌کند.

باکتری‌های مفید بدن در محیط‌هایی که فاقد اکسیژن هستند مانند روده بزرگ رشد می‌کنند. میزان اکسیژن بالاتر در روده باعث عدم تعادل باکتری‌ها و التهاب می‌شود. با اختلال در محیط روده، یک چرخه معیوب برای جایگزینی باکتری‌های خوب با میکروب‌های بالقوه مضر که تحمل اکسیژن بیشتری را دارند، آغاز می‌شود. این روند به نوبه خود منجر به التهاب مخاطی می‌شود که با شرایط پیش از بروز التهاب روده مرتبط است.

این مطالعه همچنین نشان داد داروی ۵- mesalazine (aminosalicylate) موجب آغاز مجدد این انرژی زایی در پوشش داخلی

روده می‌شود که درمان مؤثری برای بیماری التهاب روده است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

یافته جدید پژوهشی؛ ماهی صدمات ناشی از آلودگی هوا بر مغز زنان را خنثی می‌کند



مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند به خنثی کردن آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا به مغز کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافته‌اند زنان مسنی که به طور منظم ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می‌کردند مقاومت بهتری در مقابل تأثیرات نورولوژیکی آلودگی هوا داشتند.

دکتر «کا هی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مشخص شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ با التهاب مقابله کرده و ساختار مغز را در افراد مسن حفظ می‌کند. همچنین آسیب ناشی از مواد سمی نظیر

سرب و جیوه را به مغز کاهش می‌دهد.»

در این تحقیق بیش از ۱۳۰۰ زن با میانگین سنی ۷۰ سال پرسشنامه‌ای را در مورد رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و سابقه پزشکی‌شان تکمیل کردند. هیچ یک از زنان در ابتدای مطالعه دچار زوال عقل نبودند. سپس اسکن مغز شرکت کنندگان هم گرفته شد.

محققان دریافتند خوردن بیش از یک تا دو وعده ماهی در هفته موجب شده بود که شرکت کنندگان دارای میزان کافی اسیدهای چرب امگا ۳ در خونشان باشند که با تأثیر آلودگی هوا بر مغز مقابله می‌کرد.

به گفته‌ی، «ماهی منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا ۳ در خون به دلیل مصرف ماهی موجب حفظ حجم مغز زنان با افزایش سن می‌شود و احتمالاً محافظی در مقابل تأثیرات سمی آلودگی هواست.»

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

**مطالعه جدید نشان می‌دهد؛
تأثیر رژیم غذایی کم چرب در
تسکین علائم کولیت روده**



مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم چرب و پرفیبر موجب بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت روده می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، در این مطالعه، ۱۷ فرد مبتلا به کولیت روده مورد بررسی قرار گرفتند. کولیت، بیماری التهاب روده است که می تواند موجب اسهال خونی، گرفتگی های شکمی و درد شود. بیماران تحت مطالعه، یا بهبود یافتند یا دارای علائم کمتر بیماری بودند.

یک گروه با رژیم غذایی پرفیبر مملو از میوه و سبزیجات که ۱۰ درصد کالری آن از چربی بود، تغذیه شدند.

گروه دیگر، دارای رژیم غذایی با میوه و سبزیجات و فیبر بیشتر بودند و حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد کالری شان از چربی بدست می آمد.

گروه ها به مدت یک ماه از رژیم غذایی پیروی می کردند و در ماه دیگر، رژیم غذایی شان را تغییر می دادند.

دکتر «ماریا ابرو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میامی، در این باره می گوید: «نتایج مطالعه جالب بود و نشان داد که چقدر رژیم غذایی در بهبود وضعیت بیماران تاثیر داشت.»

محققان دریافتند افراد دارای رژیم غذایی کم چرب دارای التهاب کمتر و نشانه های بهبود در عدم تعادل باکتریایی در دستگاه گوارش شان بودند.

به گفته محققان، رژیم غذایی پرفیبر و کم چرب برای سایر انواع

بیماری‌های التهاب روده نظیر بیماری کرون هم مفید است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت