

تاثیر مصرف فیبر در مبارزه با ام اس



محققان دانشگاه "راتگرز" آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کردند، مصرف فیبر زیاد ممکن است به مبارزه با ام اس کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از اس اف، نتایج مطالعه اخیر محققان نشان داده مصرف فیبر بسیار به سادگی می‌تواند به کند کردن پیشرفت ام اس (Encephalomyelitis Disseminata یا Multiple Sclerosis) کمک کند. بهترین منابع غذایی دارای فیبر، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل هستند.

محققان دانشگاه راتگرز می‌گویند، تحقیقاتشان نشان می‌دهد که ایجاد تغییرات رژیم غذایی می‌تواند باعث کاهش سرعت ام اس شود. این مطالعه که در دپارتمان نورولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه انجام شد، بر اساس تحقیقات قبلی است که ارتباط بین ارگان‌های میکروسکوپی در دستگاه گوارش (به عنوان میکروبیوم روده شناخته می‌شود) و ام اس را مشاهده کرده بود. محققان با حرکت رو به جلو در حال آماده سازی آزمایش‌هایی با تمرکز بر تغییرات رژیم غذایی در بیماران انسانی مبتلا به ام اس هستند.

"کوئچی ایتو" (Kouichi Ito) استادیار عصب‌شناسی و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: عادات غذایی ناسالم مانند مصرف فیبر کم و چربی زیاد ممکن است در افزایش شدید ابتلا به بیماری ام اس در ایالات

متحدہ نقش داشته باشد. در کشورهایی که مردم فیبر بیشتری می‌خورند، ام اس بسیار کمتر شایع است.

بر اساس برآوردها، ام اس، یک بیماری تخریب کننده عصبی است که مشخصه آن حمله سیستم ایمنی بدن به پوشش محافظ اعصاب مغز، نخاع و چشم است و نزدیک به یک میلیون بزرگسال آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند.

مطالعات قبلی متعددی بین میکروبیوم‌های روده بیماران مبتلا به ام اس و افراد سالم تمایز قائل شده‌اند، اما به گفته پروفیسور ایتو، همه آن پروژہ‌های قبلی به ناهنجاری‌های متفاوتی اشاره کرده‌اند که تشخیص اینکه کدام تغییر، در صورت وجود به طور خاص باعث پیشرفت بیماری می‌شود، تقریباً غیرممکن است.

محققان در این تحقیق که توسط "سودهیر کومار یاداو" (Sudhir Kumar Yadav) رهبری شد، از موش‌های مهندسی شده با ژن‌های مرتبط با ام اس استفاده کردند. پس از آن محققان این مطالعه ارتباط بین تغییرات باکتری روده و یک بیماری شبیه ام اس را که به عنوان آنسفالومیلیت خودایمنی تجربی (EAE) شناخته می‌شود، ردیابی کردند.

همانطور که این جوندگان بالغ و بزرگ‌تر می‌شدند، همزمان آنسفالومیلیت خودایمنی تجربی و یک بیماری التهابی روده به نام کولیت ایجاد می‌شد که نویسندگان مطالعه با مشاهده این امر به افزایش جذب سلول‌های التهابی (نوتروفیل‌ها) به روده بزرگ و تولید پروتئین ضد میکروبی معروف به لیپوکالین ۲ (Lcn-۲) اشاره کردند.

آنها به دنبال شواهدی بودند که نشان دهد ممکن است همان فرآیندها در انسان‌هایی که مبتلا به ام اس هستند اتفاق بیفتد. در گام بعد محققان سطوح بالایی از لیپوکالین ۲ را در نمونه مدفوع بیماران ثبت کرد. این مشاهدات با کاهش تنوع باکتریایی و همچنین افزایش سطوح دیگر نشانگرهای التهاب روده مرتبط بود. همچنین، محققان دریافتند باکتری‌های شناخته شده برای کاهش بیماری التهابی روده در مقادیر کمتر در مدفوع بیماران مبتلا به ام اس با سطوح لیپوکالین ۲ بالاتر یافت می‌شود.

در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهند که سطوح لیپوکالین ۲ مدفوع ممکن است در واقع به عنوان یک نشانگر حساس برای تشخیص تغییرات میکروبیوم روده ناسالم در بیماران ام اس عمل کند. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی با فیبر بالا که

قبلاً برای کاهش التهاب روده مناسب شناخته شده بود، ممکن است به مبارزه با ام اس نیز کمک کند.

یافته‌های این مطالعه در مجله *Frontiers in Immunology* منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا