

مصرف روزانه موز خطر برخی سرطان‌های ارثی را کاهش می‌دهد



نتایج یک مطالعه بین‌المللی نشان داده است که نشاسته‌های مقاوم می‌توانند به محافظت از افراد در برابر خطر ابتلا به سرطان‌های ارثی کمک کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، مطالعه چند دهه‌همچنین گزارش داد که مکمل نشاسته مقاوم باعث کاهش سرطان در این گروه از افراد تا بیش از ۶۰ درصد می‌شود.

نشاسته‌های مقاوم، کربوهیدرات‌هایی هستند که در روده بزرگ هضم یا تخمیر می‌شوند.

آنها در غذاهای گیاهی از جمله لوبیا، جو دوسر، غلات صبحانه، برنج، ماکارونی‌های پخته شده و خنک شده، نخود فرنگی و موزهای کمی نارس وجود دارند.

نشاسته‌های مقاوم بخشی از فیبر رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد که مشخص شده است خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و بسیاری دیگر از بیماری‌های غیرواگیر را کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه نیوکاسل و دانشگاه لیدز در انگلستان دریافته‌اند که

مکمل پودر نشاسته‌های مقاوم ممکن است به جلوگیری از سرطان در افراد مبتلا به سندرم لینچ کمک کند.

کارشناسان یک کارآزمایی چندملیتی با حدود ۱۰۰۰ نفر مبتلا به سندرم لینچ انجام دادند. آنها به طور متوسط دو سال به شرکت کنندگان ۳۰ گرم نشاسته‌های مقاوم دادند.

مکمل همانطور که انتظار میرفت بر سرطان‌های کولورکتال تأثیر نداشت. با این حال، به طور غیرمنتظره، پتانسیل محافظتی آن در دستگاه گوارش فوقانی، جایی که سرطان‌ها تهاجمی و معمولاً زود تشخیص داده نمی‌شوند، مشهود بود.

سندرم لینچ، یک بیماری ارثی است که افراد را مستعد ابتلاء به سرطان روده بزرگ، سرطان معده و چندین سرطان دیگر می‌کند.

این سندرم ناشی از جهش ژنتیکی است که باعث می‌شود DNA قادر به اصلاح خود پس از تقسیم سلولی نبوده که می‌تواند منجر به سرطان شود و در حدود ۱٪ از بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال رخ می‌دهد.

انستیتوی ملی بهداشت و درمان ایالات متحده توصیه می‌کند که افراد مبتلا به سندرم لینچ حداقل دو سال آسپیرین را برای کمک به جلوگیری از سرطان کولورکتال مصرف کنند.

در این تحقیق، ۴۶۳ شرکت کننده روزانه ۳۰ گرم مکمل نشاسته را تا دو سال مصرف کردند و ۴۵۵ نفر نیز دارونما گرفتند.

دوز مورد استفاده معادل خوردن روزانه یک موز کمی نارس بود.

این تیم دریافت که مکمل نشاسته‌های مقاوم در طی ۲۵ ماه خطر ابتلاء به سرطان کولورکتال را در بیماران سندرم لینچ کاهش نداد. اما احتمال ابتلاء به سرطان‌های دیگر ۶۰ درصد کاهش داشتند.

اثر محافظتی بیشتر در سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی از جمله سرطان معده، مجرای صفراوی، لوزالمعده و اثنی عشر مشهود بود.

نویسندگان مطالعه حاضر هنوز دقیقاً مشخص نکرده اند که چگونه نشاسته‌های مقاوم خطر ابتلاء به سرطان دستگاه گوارش فوقانی را کاهش می‌دهد. با این حال، آنها مطمئن هستند که میکروبیوم‌های روده نقش ایفا می‌کند.

میکروب‌های دستگاه گوارش در حالی که نشاسته‌های مقاوم را تجزیه می‌کنند، یک اسید چرب با زنجیره کوتاه به نام بوتیرات تولید می‌کنند. این ترکیب به متوقف کردن رشد سلول‌های سرطانی کمک می‌کند و ممکن است باعث مرگ سلول‌های سرطانی شود.

به گفته محققان، یک نظریه این است که افزایش در بوتیرات ممکن است به کاهش در سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی کمک کند.

نویسندگان این مطالعه بر این باورند که تأثیر نشاسته‌های مقاوم بر اسیدهای صفراوی همچنین ممکن است به توضیح کاهش خطر ابتلاء به سرطان کمک کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز