الأمعاء السعيدة تبدأ بهذه الأطعمة العشرة...تعرف عليها



تُحلل الأمعاء الأطعمة التي يتناولها الإنسان وتمتص العناصر الغذائية لتمكين وظائف الجسم المختلفة، وبالتالي فإن صحة ميكروبيوم الأمعاء ضرورية لتوازن الجهاز الهضمي.

ولأن الطعام هو العنصر الأساسي لصحة الأمعاء، فإن تناول بعض الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك تحسن من صحة الجهاز الهضمي، وفق ما نقله موقع India of Times.

والبروبيوتك وهي أحياء دقيقة مفيدة توجد بشكل طبيعي في الجسم، وخاصة في الأمعاء، وتساهم في الحفاظ على التوازن الصحي للجهاز الهضمي ويمكن الحصول عليها من خلال الأطعمة العشرة التالية:

1. الثوم

وفقًا لدراسة نُشرت في المكتبة الوطنية الأميركية للطب، يزيد الثوم من نمو بكتيريا البروبيوتيك في الجسم بنسبة 4٪ على الأقل، فهو غني بالفركتو أوليغوساكاريد FOS الذي تفضله وتخمره بكتيريا الأمعاء.

2. الهليون

يحتوي الهليون، على مركبات الزيلوز والإينولين والفلافونويد والسابونين، المعروفة بقدرتها على تعزيز نمو العصيات اللبنية والبكتيريا البيفيدوبكتريا البروبيوتيكية في الأمعاء.

3. البصل

أشارت نتائج دراسة علمية إلى أن مستخلصات البصل تُغير التركيب الميكروبي للأمعاء، وتُعزز إنتاج المستقلبات المفيدة والبروبيوتيك.

4. جذور الهندباء البرية

تُعزز جذور الهندباء البرية الحصول على هضم جيد وتُنظم الشهية وتُقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، كما أنها غنية بالإينولين والفركتوز وأوليغوفركتوز، والتي تعمل جميعها كمحفزات لنشاط البريبايوتيك.

5. الموز

يحتوي الموز على حوالي 60-80% من كربوهيدراته على شكل كربوهيدرات غير قابلة للهضم، والتي تتميز بخصائص البريبايوتيك، يُعد بعضها مصدرًا غذائيًا لبكتيريا البروبيوتيك، مما يُعزز نموها.

6. الشوفان

يُحسّن تناول الشوفان من تكوين ميكروبات الأمعاء، ويعزز تخليق الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة SCFAS، كما يُخفّض الكوليسترول.

7. بذور الكتان

في دراسة أُجريت على الحيوانات حول تأثير بذور الكتان على ميكروبات الأمعاء، خضعت فئران المختبر لنظام غذائي غني بالدهون، وأظهرت النتائج ارتفاع مستويات البروبيوتيك المعوي، مثل أكيرمان

وبيفيدوباكتيريا، بعد تناول بذور الكتان، مما يعني أنها فعّالة في تنظيم صحة الأمعاء.

8. التفاح

في تجارب على فئران المختبر، ازدادت كمية بكتيريا اللاكتوباسيلس وبيفيدوباكتيريوم المعوية بشكل ملحوظ بمقدار 3 أضعاف و10 أضعاف على التوالي عند تناول عصير التفاح.

كما يُساعد تناول التفاح بكتيريا البيفيدوباكتيريا في القولون على إنتاج نواتج أيضية ذات تأثيرات معوية وجهازية في الجسم.

9. الهندباء الخضراء

تحتوي الهندباء الخضراء على الإينولين، والأوليغوفركتانات وألياف بريبيوتيك أخرى، والتي لها دور إيجابي في تنظيم مستويات البروبيوتيك.

ويعد الإينولين، على وجه الخصوص، غنيًا بإمكانيات البريبيوتيك، مثل الحد من نمو البكتيريا المسببة للأمراض في الجهاز الهضمي وكبح السرطان والسمنة وغيرها.

10. الخرشوف

يُعد الخرشوف غذاء غنيا بالكربوهيدرات ومركبات النيتروجين والألياف ومعادن أخرى، يتم امتصاص الأوليغومرات الموجودة في الخرشوف في الأمعاء الدقيقة بعد وصولها إلى القولون، وتظهر تأثيرا إيجابيًا من خلال تعزيز نمو ميكروبات البروبيوتيك، كما يحتوي على الإينولين، الذي يُعزز صحة الأمعاء.