دراسة حديثة: زيت فول الصويا يزيد من حدوث مخاطر صحية في الأمعاء



كشفت دراسة حديثة أن زيت طهي شائع الاستخدام في العديد من الدول والمجتمعات، يمكن أن يدمر الأمعاء ويتسبب في مرض التهاب القولون ، فيما يعد بشرى غير سارة لمن يعتمدون على الزيوت في طعامهم.

ووجدت الدراسة التي أجريت على الفئران في جامعة كاليفورنيا، أن الوجبات الغذائية الغنية بزيت فول الصويا تزيد من حدوث مخاطر صحية في الأمعاء.

وقام الباحثون في ريفرسايد، بفحص أمعاء الفئران التي كانت تتغذى باستمرار على نظام غذائي غني بزيت فول الصويا، لمدة تصل إلى 24 أسبوعًا في المختبر.

ووجدوا أن البكتيريا المفيدة تقل، بينما تزداد البكتيريا الضارة (على وجه التحديد، الإشريكية القولونية الغازية الملتصقة)، وهي حالات يمكن أن تؤدي إلى التهاب القولون.

وقالت بونامجوت ديول، باحثة محترفة مساعدة في قسم علم الأحياء الدقيقة وعلم أمراض النبات، ومؤلفة

مشاركة في الدراسة: "يتحدى عملنا التفكير المستمر منذ عقود، بأن العديد من الأمراض المزمنة تنبع من استهلاك الدهون المشبعة الزائدة من المنتجات الحيوانية.

وأوضحت ديول أن حمض اللينوليك في زيت فول الصويا هو العامل الرئيسي، موضحة أنه "بينما تحتاج أجسامنا إلى 1-2% من حمض اللينوليك، يحصل الأميركيون اليوم على 8-10% من طاقتهم من حمض اللينوليك يوميًا، معظمها من زيت فول الصويا"، مؤكدة أن "حمض اللينوليك المفرط يؤثر سلبًا على ميكروبيوم الأمعاء".

خطورة زيت فول الصويا

ووجدت ديول وزملاؤها أن اتباع نظام غذائي غني بزيت فول الصويا يشجع على نمو الإشريكية القولونية الملتصقة في الأمعاء، حيث تستخدم هذه البكتيريا حمض اللينوليك كمصدر للكربون لتلبية متطلباتها الغذائية.

علاوة على ذلك، فإن العديد من البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية غير قادرة على تحمل حمض اللينوليك وتموت، ما يؤدي إلى نمو البكتيريا الضارة. تم التعرف على الإشريكية القولونية الملتصقة الغازية في البشر كمسبب لمرض التهاب الأمعاء.

وأوضحت ديول: "إن عملية موت البكتيريا الجيدة ونمو البكتيريا الضارة هي التي تجعل الأمعاء أكثر عرضة للالتهابات وآثارها (...) علاوة على ذلك، يتسبب حمض اللينوليك في جعل الحاجز الظهاري المعوي مساميا".

ولفتت إلى أن وظيفة الحاجز الظهاري المعوي بالغة الأهمية للحفاظ على أمعاء صحية. وعند التعطيل، يمكن أن يؤدي إلى زيادة النفاذية أو التسرب، حيث يمكن للسموم أن تتسرب بعد ذلك من الأمعاء وتدخل إلى مجرى الدم، ما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالعدوى والحالات الالتهابية المزمنة، مثل التهاب القولون.

"السمنة والسكري وألزهايمر"

وتم ربط الاستهلاك العالي لزيت فول الصويا بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك السمنة ومرض السكري واحتمال التوحد ومرض الزهايمر والقلق والاكتئاب، فيما أضافت الأبحاث الحديثة التهاب القولون التقرحي إلى هذه القائمة المتزايدة.

والتهاب القولون التقرحي هو شكل من أشكال مرض التهاب الأمعاء (IBD) يتميز بالتهاب مزمن في الأمعاء الغليظة.

يذكر أن زيت فول الصويا هو زيت الطعام الأكثر استخدامًا في الولايات المتحدة، ويستخدم بشكل متزايد في بلدان أخرى، لا سيما البرازيل والصين والهند.