

## التوت البري يعزز صحة الأمعاء (دراسة)



الأربعاء 12 يوليو 2017 08:07 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن تناول التوت البري يعزز صحة الأمعاء، ما يساعد على مكافحة البكتيريا الضارة في الجسم وتقوية الجهاز المناعي. الدراسة أجراها باحثون بجامعة ماساتشوستس ورود آيلاند في الولايات المتحدة، ونشروا نتائجها اليوم الثلاثاء في دورية (Applied and Environmental Microbiology) العلمية. وأجرى فريق البحث دراسته لاكتشاف فوائد تناول التوت البري في تعزيز نمو وصحة الكائنات الدقيقة المفيدة في الأمعاء، ووجدوا أن الكربوهيدرات الموجودة في التوت البري تساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. وقال قائد فريق البحث ديفيد سيللا من جامعة ماساتشوستس الأمريكية، إن "الدراسة تقدم أول دليل على أن بعض بكتيريا الأمعاء المفيدة تنمو بشكل جيد عند تناول التوت البري". ووفقا للدراسة، يوجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأنواع من البكتيريا النافعة تؤثر على جهازنا المناعي، ولها أيضا دور في المناعة الذاتية التي تنتج مباشرة بشكل تلقائي عند الإصابة ببعض الأمراض أو الحساسيات. وتستوطن بكتيريا الأمعاء النافعة في بطن الإنسان بعد الولادة بأشهر قليلة، وتلازمه طوال حياته، وتلعب دورا أساسيا في هضم محتويات الطعام، والحفاظ على التوازن البيولوجي بين فصائل البكتيريا المختلفة التي تستقر في الأمعاء. وتلعب هذه البكتيريا دورا كبيرا في التخلص من مخلفات الطعام، والمساعدة على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات، كما تنتج مادة تحاكي في عملها عمل المضادات الحيوية، وهدفها محاربة البكتيريا الضارة.