

تغذي البكتيريا النافعة ☐☐ إليك أفضل أنواع الخضراوات لصحة الأمعاء

السبت 3 سبتمبر 2022 01:52 م

أظهرت الأبحاث أن الخضراوات الورقية يمكن أن تساعد على تكاثر البكتيريا النافعة في الأمعاء وتحسين صحتها بشكل عام ☐
وتساعد الأطعمة الغنية بالألياف على الحفاظ على صحة الأمعاء، إذ تحتوي الفواكه والخضراوات (وبعض الحبوب الكاملة) على مادة
البوليفينول، وهي مركبات تعمل على تحسين عمل الحجاب الحاجز ☐
وقد وجدت دراسة نُشرت في (نيتشر كيميكال بايولوجي) أن الخضراوات الورقية تحتوي على مركب سكر فريد يسمى سلفوكينوفوز "SQ".
ونقل موقع (إيت ديس Eat This) المتخصص في التغذية، أن البكتيريا النافعة في الأمعاء تتغذى على السلفوكينوفوز للحصول على
الطاقة ☐

خضراوات ورقية

وأضافت الدراسة أنه كلما زادت الطاقة لدى البكتيريا زادت قدرتها على بناء الحواجز الوقائية في الميكروبيوم لمنع البكتيريا الضارة من
النمو والتكاثر ☐
وتعتبر القناة الهضمية الصحية مهمة لأن ميكروبيوم الأمعاء يؤثر بشكل مباشر في الصحة المعرفية ويزيد خطر الإصابة بأمراض التنكس
العصبي أيضًا ☐
وأشار تقرير نُشر في مجلة (نورولوجي) إلى أن الخضراوات الورقية تحتوي على نسبة عالية من الألياف يمكن أن تحسن صحة الأمعاء
وتحمي الأعصاب، مما يساعد على تقليل التدهور المعرفي ☐