

# الحمية النباتية تحارب التهاب اللثة



الأحد 7 أبريل 2019 09:04 م

كشفت دراسة ألمانية حديثة أن اتباع نظام غذائي نباتي يساعد في تقليل التهاب اللثة [1] وأجرى الدراسة باحثون بكلية طب الأسنان جامعة فرايبورغ الألمانية، ونشرت في مجلة علم اللثة السريري (Journal of Clinical Periodontology).

ومن أعراض أمراض اللثة احتقانها والانتفاخ والنزيف، وفي مرحلة لاحقة تتشكل الجيوب اللثوية، مما يسبب رائحة الفم الكريهة [2]

وراقب الباحثون 30 مريضا بالتهاب اللثة، وأخضعوهم لنظام غذائي نباتي، مقارنة بمجموعة أخرى تناول أفرادها النظام الغذائي المعتاد لهم لمدة أربعة أسابيع [3]

وخضع المشاركون في المجموعة الأولى لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المعالجة والبروتينات الحيوانية وغني بالمصادر النباتية التي تحتوي على أحماض "أوميغا 3" الدهنية مثل بذور الكتان ومكسرات الجوز، وفيتامين "سي" مثل الفلفل الأحمر والجوافة والبرتقال، وفيتامين "د" مثل رقائق الحبوب المدعمة والفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والنترات النباتية والألياف مثل التوت البري والفراولة والفاصوليا والسبانخ والبنجر [4]

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت هذا النظام القائم على النبات شهدت انخفاضا كبيرا في نزيف اللثة، كما أظهرت زيادة في نسب فيتامين "د"، مقارنة بالمجموعة الأخرى [5]

وقال قائد فريق البحث الدكتور يوهان فولبر، إن نتائج الدراسة تُظهر بوضوح إمكانية الحد من التهاب اللثة بشكل طبيعي عن طريق اتباع نظام غذائي نباتي يعزز الصحة العامة أيضا [6]

وأضاف أن الحمية الغربية التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمشروبات الغازية والبطاطس المقلية والسكر والحلويات، تزيد فرص الإصابة بالالتهابات ومنها التهاب اللثة [7]