

گردو را از تغذیه حذف نکنید

مطالعه جدید نشان می‌دهد تاثیر مصرف گردو بر میکروبیوم‌های روده نقش مهمی در سلامت قلب و کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، گردو تنها یکی از چند ماده خوراکی حاوی فیبر رژیمی است که بر میکروبیوم‌های روده و سلامت بدن تاثیر می‌گذارد. فیبر رژیمی همچون یک منبع غذایی برای میکروبیوم‌های روده که میکروب‌های خوب ساکن در روده هستند عمل می‌کند و به این ترتیب به عملکرد خوب باکتری‌ها در تجزیه مواد خوراکی، تامین مواد مغذی بدن و ایجاد احساس سیری کمک می‌کند.

میوه، سبزیجات، غلات کامل، مغزیجات آجیل و حبوبات از منابع مهم گیاهی فیبر رژیمی هستند. خوردن انواع گوناگون این مواد خوراکی به تحریک میکروبیوم‌های گوناگون روده کمک و در عوض از سلامت محافظت می‌کند.

یافته‌های جدید همچنین نشان می‌دهد مصرف گردو نه تنها بر میکروبیوم‌های روده و اسیدهای صفراوی ثانویه مشتق شده از میکروب تاثیر می‌گذارد، بلکه موجب کاهش میزان کلسترول در افراد بزرگسال شرکت‌کننده هم شد که می‌تواند خبر خوبی برای حفظ سلامت قلبی، متابولیک و گوارش باشد.