

رژیم غذایی پر فیبر می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه

خوردن ماست و رعایت رژیم غذایی پر فیبر می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات جدید نشان داده است که استفاده از رژیم غذایی شامل ماست و مواد سرشار از فیبر می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه کمک کند.

تحقیق جدید توسط محققان مرکز پزشکی دانشگاه وندربیلت، ایالات متحده، همراه با دانشگاه ملی سئول، کره جنوبی انجام شد و بیش از ۱.۴ میلیون بزرگسال را که در ایالات متحده، اروپا و آسیا در تحقیق این دانشگاه شرکت داشته اند، بررسی کرده است.

شرکت کنندگان با توجه به میزان فیبر و ماست مصرف شده به پنج گروه تقسیم و برای مدت متوسط ۸.۶ سال دنبال شدند.

این یافته ها نشان داد که مصرف فیبر و ماست به نظر می رسد خطر سرطان ریه را کاهش می دهد. شرکت کنندگانی که بیشترین مصرف ماست و فیبر را در کنار هم داشتند، در مقایسه با گروهی که هیچ ماست و کمترین فیبری مصرف نکرده بودند، ۳۳ درصد کمتر خطر ابتلا به سرطان ریه را از خود نشان دادند. هم افزایی بالقوه بین این دو غذا برای محققان بسیار جالب توجه بود.

این یافته ها همچنین پس از در نظر گرفتن تمام عوامل خطر شناخته شده برای سرطان ریه مانند وضعیت استعمال دخانیات نیز صادق است.

ارتباط بین خطر ابتلا به سرطان ریه و مصرف ماست و فیبر نیز به طور مداوم در بین مردان و زنان و قومیت های مختلف موجود در مطالعه مشاهده شد.

محقق ارشد این پروژه دکتر شیاو-اوو شو، دکترای در این رابطه گفت: مطالعه ما شواهد محکمی در مورد راهنمایی رژیم غذایی ایالات متحده ۲۰۱۵-۲۰۲۰ ارائه می دهد که رژیم غذایی با فیبر و ماست را توصیه می کند.

وی افزود: این ارتباط معکوس به قدری قوی بود که هرگز در افراد سیگاری فعلی و گذشته و همچنین مردان، زنان و افراد با پیشینه های مختلف نیز دیده نشده است.

فیبر رژیم غذایی منبع اصلی پروبیوتیک ها (ترکیبات غیر قابل هضم موجود در مواد غذایی است که باعث رشد باکتری های مفید در دستگاه گوارش می شود) در حالی که ماست منبع خوبی از پروبیوتیک ها است (میکروارگانیسم هایی زنده که تصور می شود تعادل طبیعی بین باکتری ها را بهبود می بخشد). هر دو مورد به بهبود سلامت روده و بهبود شرایط بهداشتی مختلف مرتبط است.

رژیم غذایی پرفیبر و ماست همچنین با خطر کمتری از بیماری قلبی عروقی و سرطان دستگاه گوارش مرتبط است.

انتهای پیام /