

اختصاصی ایسکانیوز

سرطان روده بزرگ دومین سرطان کشنده در جهان/یبوست را جدی بگیرید

مریم شکاریان کارشناس تغذیه گفت:یبوست مزمن زمینه بیماری های جدی تر را فراهم می کند و می تواند صدمات جبران ناپذیر به بدن وارد کند.یبوست می تواند سیستم عصبی را تحت تاثیر قرار دهد و موجب بروزعصبانیت،پرخاشگری،افسردگی، تنش های روانی، خستگی های مفرط، کوفتگی بدنی، بی حوصلگی، تهوع و سرطان روده شود.

به گزارش ایسکانیوز این کارشناس تغذیه با بیان اینکه پیشگیری از درمان بهتر است گفت:سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی است در روده به دو صورت جذب می شود محلول در آب و نامحلول.سبوس گندم جز فیبرهای غذایی نامحلول است.سبوس جو و برنج جز فیبرهای محلول هستند که نقش زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

شکاریان افزود:یبوست مزمن زمینه بیماری های جدی تر را آماده می کند و می تواند صدمات جبران ناپذیر به بدن وارد کند.یبوست می تواند سیستم عصبی را تحت تاثیر قرار دهد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش های روانی، خستگی های مفرط، کوفتگی بدنی، بی حوصلگی، تهوع و سرطان روده شود.

وی گفت:تجمع سموم در روده باعث به وجود آمدن التهاب روده می شود که در مدت زمان طولانی می تواند باعث ایجاد زخم و توده های سرطانی شود.سبوس باعث افزایش حجم مدفوع و درمان یبوست و کاهش بیماری های کولون و پیشگیری از سرطان روده بزرگ شود.

او گفت: طبق یافته محققان مشخص شد که مصرف روزانه ۱۵ گرم سبوس به اضافه مصرف انواع غذاهایی مانند دانه های گیاهی، شیر یا سبب زمینی می توان مبتلایان به یبوست را تا ۶۰ درصد درمان کرد.

طبق نظر این کارشناس،سبوس منبع غنی از ویتامین ب است که می تواند بخش عمده ای از نیاز بدن را تامین کند.

او گفت:از آن جای که نان قوت غالب ایرانیان است و جزئی جدا نشدنی از سفره به حساب می آید می توانیم با استفاده از نوع مطلوب و غنی از سبوس آن بیشترین استفاده غذایی از این منبع طبیعی فیبر و ویتامین را داشته باشیم.

خبرنگار: سولماز ظریفی