

## دراسة: الأسماك والثوم والمكسرات تحافظ على صحة الأمعاء



الأربعاء 13 سبتمبر 2017 03:09 م

أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية المعروفة باسم "أوميغا 3"، كالأسمك والمكسرات والثوم، تحافظ على صحة الأمعاء والجهاز الهضمي.

الدراسة أجراها باحثون من كلية الطب في جامعتي "نوتنغهام" و"كينجز كوليدج لندن" في بريطانيا، ونشروا نتائجها الأربعاء، في دورية (Scientific Reports) العلمية، وأشارت إلى أن "أوميغا 3" يمكن أن تحافظ على تنوع بكتيريا الأمعاء، التي تعد بمثابة أساس الصحة العامة للإنسان، وأجرى فريق البحث دراسته على 876 متطوعاً؛ لاختبار فاعلية الأحماض الدهنية في الحفاظ على صحة الأمعاء.

ووجد الباحثون أن تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه الأحماض مرتبط بزيادة أعداد بكتيريا الأمعاء النافعة التي تقاوم الأمراض. ووفقاً للدراسة، يوجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية (البكتيريا) التي تؤثر في الجهاز المناعي للإنسان، ولها أيضاً دور في المناعة الذاتية التي تعمل مباشرة عند الإصابة ببعض الأمراض.

وأضاف الباحثون أن بكتيريا الأمعاء النافعة تستوطن في بطن الإنسان بعد الولادة بأشهر قليلة، وتلازمه طوال حياته، وتؤدي دوراً في هضم الطعام، والحفاظ على التوازن البيولوجي بين فصائل البكتيريا المختلفة.

كما كشفوا أنها تؤدي دوراً مهماً في التخلص من مخلفات الطعام، والمساعدة على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات، كما تنتج مادة تحاكي في عملها عمل المضادات الحيوية التي تحارب البكتيريا الضارة.

وتتوافر أحماض "أوميغا 3" الدهنية في الأسماك الدهنية؛ مثل السلمون، والتونة، والماكريل، والسردين، وزيت السمك، والمكسرات، والثوم.

ويمكن الحصول عليها أيضاً من خلال تناول المكملات الغذائية "أوميغا 3" المتوفرة بالصيدليات، ورصدت دراسات سابقة فوائد صحية لـ "أوميغا 3"، على رأسها تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب، وأمراض القلب والسكر والكلية، وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، إضافة إلى الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي.