

جاده گوارش را سالم طی کنید!

روش های مؤثر برای افزایش سلامتی روده ها، با تغذیه سالم

با غذاهای فیبر دار، آستی کنیم! فیبر(الیاف غذایی) محلول در آب، باکتری های مفید روده را تقویت می کند. در همین حال، فیبر غیر محلول در آب از دستگاه گوارش ما تا حد زیادی دست نخورده عبور می کند و به حجیم شدن مدفوع ما کمک می کند. این امر باعث می شود غذا سریع تر از دستگاه گوارش عبور کند؛ بنابراین حرکات منظم روده را تقویت می کند. هر دو نوع فیبر با کمک به هضم غذا و جلوگیری از یبوست به سلامت روده کمک می کنند.^۷

بر اساس بررسی های انجام شده در **The Lancet**، خوردن غذاهای پر فیبر به محافظت از ما در برابر افزایش وزن و ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و برخی انواع سرطان کمک می کند.^۷

منابع خوب فیبر عبارتند از: لوبیا، نخود خشک و عدس، جو و گندم، میوه های خشک، مانند آلو و کشمش، غذاهای تهیه شده با غلات سبوس دار مانند نان سبوس دار(نان سنگک، نان جو)، غلات سبوس دار(جو، گندم، بلغور، جودوسر، برنج قهوه ای)، میوه های تازه به خصوص سیب با پوست، گلابی با پوست، پرتقال، زغال اخته، تمشک، شاه توت و توت فرنگی، آجیل(بادام، پسته، فندق، بادام

زمینی)دانه سبزیجات به خصوص کنگر فرنگی، کلم بروکلی، نخود سبز، کدو حلوایی زمستانه و سیب زمینی سفید و سیب زمینی شیرین با پوست.^۷

فیبر(الیاف غذایی) محلول در آب، باکتری های مفید روده را تقویت می کند.

گوشت قرمز مصرف کنیم، اما به مقدار کم! گوشت قرمز را در حد اعتدال مصرف کنید و ماهی های چرب، ماهی سفید، مرغ یا پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، سویا را به طور منظم انتخاب کنیم.^۹ براساس انجمن سرطان امریکا، خطر سرطان روده با مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز (معادل یک همبرگر کوچک) یا ۵۰ گرم گوشت های فراوری شده مثل سوسیس، کالباس و هات داگ (معادل یک عدد هات داگ ۱۵-۲۰ درصد افزایش می یابد. البته می توانیم مقدار کمی گوشت قرمز استفاده کنید (به اندازه دو وعده غذایی ۱۰۰ گرمی در هفته)^۱. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ از کلینیک کیولند و دانشگاه تافتس، ال کارنیتین، ترکیبی که در گوشت قرمز یافت می شود، با باکتری های روده برای تولید تری متیل آمین-N-اکسید (TMAO) در تعامل است.^۹

در سنین بالا، از مصرف فرآورده های دودی (مانند سوسیس دودی) پرهیزید. مصرف سوسیس و کالباس، موجب بروز سرطان های روده و معده می شوند.^۶

زیاده روی در مصرف گوشت های فرآوری شده، ممنوع! بزرگ ترین مشکل در مورد غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده این است که آن ها فاقد تنوع و فیبر(الیاف غذایی) هستند و اغلب با قندهای اضافه شده، نمک، شیرین کننده های مصنوعی

ویا مواد افزودنی پُر می شوند^۹. محدود کردن غذاهای بسیار فرآوری شده سرشار از مواد افزودنی و نمک به ما و میکروب‌های روده مان کمک می‌کند.^۹ بهتر است مصرف گوشت‌های فرآوری شده را به کل محدود کرده و هرازگاهی به عنوان مزه مصرف کنیم، زیرا آن‌ها حاوی ترکیبات دیگری مثل نگه دارنده‌ها هستند که می‌توانند موجب بروز سرطان شوند.^۱

از مصرف خوراکی‌های حاوی پلی فنول‌ها غافل نشویم! پلی فنول‌ها، نوعی ماده شیمیایی گیاهی هستند که میکروب‌های روده آن‌ها دوست دارند. آن‌ها در انواع توت‌ها، سیب، کنگر فرنگی، پیاز قرمز، چای، شکلات تلخ و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند. بر اساس مقاله مروری در سال ۲۰۲۰ در مجله **Food Frontiers**، باکتری‌های روده از پلی فنول‌ها تغذیه می‌کنند و مواد مفیدی تولید می‌کنند که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر برخی شرایط از جمله سرطان، دیابت (بیماری قند)، بیماری‌های قلبی عروقی و پیری دارند.^۹

پیاز را به سوپ یا سالاد اضافه کنیم، کباب کنیم و روی همبرگر و از جمله گوشت بوقلمون قرار دهیم، یا با سبزی‌ها، تفت دهیم و همراه غذا بخوریم.^۹

غذاهای حاوی پروبیوتیک‌ها را در یابید! پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفیدی هستند و در غذاهای تخمیر شده مانند کلم ترش و ماست یافت می‌شوند. خوردن غذاهایی که به طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک هستند، باکتری‌های خوب را به روده ما اضافه می‌کند. علاوه بر کمک به تعادل باکتری‌های روده و جلوگیری از

بیماری های مزمن، پروبیوتیک ها می توانند در صورت ابتلا به اسهال، ایمنی بدن ما را تقویت کرده و قلب و پوست مان را سالم نگه دارند.^۹

هندوانه را در یابید! هندوانه به طور طبیعی سرشار از فروکتان است. به گفته USDA، یک فنجان از این میوه آب دار دارای ۱۴ درصد DV برای ویتامین C است، آنتی اکسیدانی که با التهاب مبارزه می کند، بلوک سازنده کلاژن است و جذب آهن را افزایش می دهد. هندوانه یک غذای اصلی تابستانی است که به صورت ساده خورده می شود. آن را خسته کننده می دانید؟ با آن یک نوشیدنی با طراوت درست کنیم، مانند هندوانه-ریحان یا ترکیب آن با نعناع برای یک سالاد تابستانی.^۹

ترکیبات موجود در سیر، یک پتانسیل امیدوار کننده برای مرگ سلول های سرطانی روده بزرگ است.

بی خیال بوی پیاز شوید! پیاز سرشار از اینولین، فروکتان ها و فروکتولیگوساکاریدها (FOS) است. FOS نه تنها یک پری بیوتیک است که به ساخت باکتری روده کمک می کند، بلکه بر اساس بررسی سال ۲۰۲۲ از گزارش منتشر شده در مجله بین المللی علوم مولکولی، آن ها به بهبود بسیاری از شرایط، از جمله اسهال، پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها)، اختلالات گوارشی کمک می کنند. پیازها بسیار متنوع هستند. آن را به سوپ یا سالاد اضافه کنیم، کباب کنیم و روی همبرگر و از

جمله گوشت بوقلمون قرار دهیم، یا با سبزی ها ، تفت دهیم و همراه غذا بخوریم.^۹

✚ مصرف گلابی، میوه ای شیرین و آب دار را فراموش نکنیم! گلابی یک میوه پری بیوتیک برای روده است. همچنین حاوی پکتین است، ترکیبی که به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک می کند . کمی دارچین را به تکه های گلابی تازه برای یک میان وعده خوشمزه اضافه کنیم، یک گلابی تُرد را بپزیم یا گلابی خُرد شده را با بلغور جو دوسر مخلوط کنیم.^۹

موز رسیده ، سرشار از فیبر است که به ما کمک می کند مدت طولانی تری سیر بمانیم .

✚ با شیرین کننده های مصنوعی ، خُداحافظی کنیم! شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام و ساکارین کالری صفر و بدون قند دارند . بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۲۱ در مجله بین المللی علوم مولکولی منتشر شد، آن ها بدون هضم از بدن عبور می کنند، اما با باکتری روده تماس پیدا می کنند و ترکیب آن ها را تغییر می دهند . در حال حاضر مراقب آسپارتام و ساکاروز روی برچسب غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی ها مانند نوشابه های رژیمی، سایر نوشیدنی های بدون کالری ، برخی از ماست ها، مواد غذایی پروتئینی باشیم . این غذاها و نوشیدنی ها ، اغلب با شکر و نمک اضافه می شوند؛ بنابراین محدود کردن آن ها یک تغییر مثبت خواهد بود.^۹

✚ **مصرف الکل، ممنوع!** مطالعات تحقیقاتی، مانند بررسی سال ۲۰۲۲ منتشر شده در *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*، نشان داده است که اعتیاد به الکل به طور منفی بر باکتری های روده تأثیر می گذارد.^۹

✚ **مارچوبه را امتحان کنیم.** مارچوبه به دلیل سطح فروکتان، یک پری بیوتیک قوی برای روده است. همچنین طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در ژورنال متابولیت ها، فروکتان موجود در مارچوبه سرشار از آنتی اکسیدان ها، مواد شیمیایی طبیعی است که با رادیکال های آزاد و سایر ترکیبات التهابی در بدن مبارزه می کنند.^۹

عدس در سوپ بسیار خوشمزه است، حتی عدس های خشک شده نیز تنها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا پخته شوند؛ بنابراین یک افزودنی سریع و آسان برای سوپ ها و خورش های مورد علاقه ما هستند.

✚ **تمشک میوه ای کوچک، اما پر خاصیت را از قلم نیندازیم.** تمشک منبعی سرشار از پلی فنول ها، آنتی اکسیدان های قوی است که میکروب های روده ما، دوست دارند آن ها را پاک کنند. بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۸ در ژورنال *Neural Regeneration Research*، پلی فنول ها با افزایش رشد باکتری های مفید و مهار رشد عوامل آسیب رسان، به عنوان پری بیوتیک عمل می کنند. تمشک ها به صورت تازه خورده می شوند، اما به همان اندازه مغذی هستند که منجمد شده و در سالاد و غذاها ریخته می شوند، یا آن ها را به ماست، بلغور جو دوسریاغات پرفیبر اضافه کنیم.^۹

❖ **بد بوی پُر خاصیت را دست کم نگیریم!** سیر ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند، همچنین در بدن ضد التهاب است^۹. درست مانند پیاز، سیر به خصوص نوع خام آن سرشار از اینولین است. ترکیبات موجود در سیر، یک پتانسیل امیدوار کننده برای مرگ سلول های سرطانی روده بزرگ است.

سیر، با باکتری‌ها، از جمله هلیکوباکتر پیلوری، مبارزه می‌کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را نیز کاهش می‌دهد. هلیکوباکتر پیلوری، همان باکتری خاصی است که باعث ابتلا به زخم معده و حتی سرطان معده می‌شود.^۸

اینولین و فروکتولیگوساکاریدها، دو فیبر اصلی سیر هستند که یک پری بیوتیک پویا هستند. همچنین بر اساس بررسی سال ۲۰۲۰ در مجله آنتی اکسیدان ها، سیر به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و کاهش دهنده چربی، اثرات مثبتی بر سلامتی در مورد سرطان، بیماری های قلبی عروقی، اختلالات متابولیک (سوخت و ساز بدن)، فشار خون و دیابت (بیماری قند) نشان داده است.^۹ اگر دوست ندارید حبه های سیر را پوست کنده کنیم (و بویی که روی دستان تان می گذارد)، یک پُرس سیر خوب، ارزشمند است.

سیر را می توان برای چاشنی هر نوع غذا استفاده کرد. آن را تفت دهیم و یا آن را به صورت سرخ کرده با غذا مخلوط کنیم.^۹

❖ **مصرف دانه های سحرآمیز را جدی بگیریم!** بسیاری از مردم از مصرف حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) به خاطر داشتن گاز خود داری می کنند، اما

نفخ در واقع نشانه خوبی است که باکتری های روده ما سخت کار می کنند. وقتی حبوبات مانند لوبیا سیاه، نخود، نخود، عدس و لوبیا سفید به روده بزرگ (کولون) می رسند، هنوز سالم هستند. آنجاست که باکتری های روده از آن ها تغذیه می کنند. این فرآیند، تخمیر نامیده می شود و محصول جانبی؟ گاز. بنابراین، اگرچه ممکن است ناخوشایند باشد، اما می توانیم احساس خوبی در مورد آن داشته باشیم، زیرا میکروب های ما همان کاری را که قرار است انجام می دهند.

کنسرو لوبیا مورد علاقه است، سه نوع را انتخاب کنیم، بشوئیم و برای یک سالاد ساده لوبیا مخلوط کنیم. عدس در سوپ بسیار خوشمزه است، حتی عدس های خشک شده نیز تنها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا پخته شوند؛ بنابراین یک افزودنی سریع و آسان برای سوپ ها و خورش های مورد علاقه ما هستند.^۹

بهبتر است مصرف گوشت های فرآوری شده را به کل محدود کرده و هرازگاهی به عنوان مزه مصرف کنیم، زیرا آن ها حاوی ترکیبات دیگری مثل نگه دارنده ها هستند که می توانند موجب بروز سرطان شوند.

بمب سلامتی را از یاد نبریم! بر اساس بررسی سال ۲۰۱۹ در مجله **Nutrients**، موز سبز (موز نارس)، برای روده بهترین است، زیرا حاوی نشاسته مقاوم است، نوعی فیبر غیرقابل هضم که وقتی میکروب های ما از آن تغذیه می کنند، باکتری های مفیدتری تولید می کند. همچنین نشاسته مقاوم می تواند با پختن غلات و سپس سرد کردن آن ها، به دلیل فرآیند طبیعی به نام رتروگراسیون، بر اساس مطالعه ای در سال ۲۰۲۲ در ژورنال **Nutrition & Diabetes** ایجاد

شود. موز رسیده، سرشار از فیبر است که به ما کمک می‌کند مدت طولانی‌تری سیر بمانیم.^۹

ماست را در سفرهٔ غذای خانواده در نظر بگیریم! ماست، به طور معمول از طریق تخمیر باکتری‌های اسید لاکتیک شیر، تهیه می‌شود. این ماده حاوی باکتری‌هایی مفید به نام پروبیوتیک است. این باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش زندگی کرده و می‌توانند به هضم غذا کمک کرده و روده را سالم نگه دارند. ماست، احتمالاً "محبوب‌ترین پروبیوتیک است و دلیل خوبی هم دارد. زمانی که باکتری‌های خوب به شیر اضافه می‌شوند، ایجاد می‌شود. نگاهی سریع به لیست مواد تشکیل‌دهنده روی ظرف ماست، به ما نشان می‌دهد که آیا باکتری در ماست وجود دارد یا خیر. پروبیوتیک‌های موجود در ماست، به هضم مقداری از لاکتوز (قند شیر) کمک می‌کند؛ بنابراین اگر به لاکتوز حساسیت نداریم، ممکن است بتوانیم از ماست (و کفیر) لذت ببریم.^۹

تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به بیماری التهاب روده ای، معمولاً رژیم‌های غذایی پُر قند و کم فیبر دارند.

نظری هم به کلم تُرش داشته باشیم! کلم تُرش، از کلم و نمک تهیه می‌شود. در طی فرآیند تخمیر، میکروارگانیسم‌ها، قند موجود در کلم را می‌خورند و دی‌اکسید کربن و اسید تولید می‌کنند. پروبیوتیک‌هایی که در طی تخمیر ایجاد می‌شوند به هضم کمک می‌کنند و باکتری‌های خوب را به روده شما اضافه می‌کنند. از کلم تُرش روی غذای مان لذت ببریم، آن را جایگزین خیارشور در

ساندویچ یا همبرگر کنیم، آن را به سالاد سیب زمینی اضافه کنیم، یا آن را در بشقاب پنیری قرار دهیم و برای دوستان تان غذای مفیدی سرو کنیم.^۹

✚ مصرف قند را محدود کنیم. تحقیقات نشان داده اند که افراد مبتلا به بیماری التهاب روده ای، معمولاً رژیم های غذایی پُر قند و کم فیبر دارند. بااینکه قند مستقیماً با پیشرفت سرطان روده در ارتباط نیست، اما غذاهای با میزان قند بالا، معمولاً کالری بالایی دارند و می توانند موجب افزایش وزن و چاقی شوند.

ما می توانیم برای صبحانه، از جودو سر، سوپ تهیه شده از آرد سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنیم.

✚ غذاهای پروبیوتیک را امتحان کنیم. غذاهای پروبیوتیک، حاوی میکروارگانیسم های زنده مانند میکروب های تقویت کننده سلامتی هستند که در روده ما وجود دارند. خوردن غذاهای پروبیوتیک می تواند به افزایش جمعیت باکتری های مفید بدن مان کمک کند. نمونه هایی از غذاهای پروبیوتیک عبارتند از: غذاهای تخمیر شده سویا، کفیر (شیر تخمیر شده)، کلم ترش (کلم تخمیر شده)، ماست.^۷

✚ مواد طبیعی و ارگانیک مصرف کنیم. سبزی هایی که در خاک طبیعی رشد می کنند میکروب های موجود در آن را به بدن منتقل خواهند کرد که به سلامت روده ها کمک می کند.

✚ از مصرف دانه گتان آسیاب شده غافل نشویم. دانه گتان، حاوی اسیدهای چرب اُمگا ۳ است. از میان فواید بسیاری که این اسیدهای چرب برای سیستم ایمنی بدن

ما دارند، پیشگیری از تکثیر تومورهای سرطانی، احتمالاً یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باید حتماً روی آن سرمایه‌گذاری کنیم.^۱

در کنار غذا، یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز،خیار، کلم) استفاده کنیم.^۱

با غذاهای ضد التهابی دوست شویم! برخی از غذاهای ضد التهابی عبارتند از: ماهی چرب، دانه کتان و گردو. التهاب، زمانی رخ می دهد که بدن ما گلبول های سفید و سایر ترکیبات را آزاد می کند تا از ما در برابر عفونت محافظت کند. این واکنش زمانی که واقعاً عفونت داریم برای مان مفید است، اما گاهی اوقات بدن ما حتی در زمانی که هیچ عفونتی وجود ندارد، دچار نوعی التهاب بیش از حد می شود و در صورت عدم نیاز، مواد شیمیایی التهابی مانند سیتوکین ها را پراکنده می کند. این فرآیند می تواند به بیماری های گوارشی، از جمله سندرم روده تحریک پذیر، بیماری التهاب روده ای و بیماری کرون کمک کند، یا آن را بدتر کند.

غذاهای ضد التهابی حاوی مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می توانند به کاهش التهاب کمک کنند. اینها در مسیرهای آنتی اکسیدانی طبیعی و ضد التهابی بدن نقش دارند که ممکن است سلامت روده را نیز افزایش دهد. غذاهای ضد التهاب مفید عبارتند از: ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، دانه کتان، میوه هایی مانند انواع توت ها، انگور، سبزی هایی، مانند کلم بروکلی، فلفل و گوجه فرنگی، گردو^۷

مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهیم. مصرف چربی های حیوانی و اشباع شده را کاهش دهیم و به جای آن از روغن های مایع مانند زیتون ، آفتابگردان استفاده نماییم.^۱

✚ **باغلاتِ سَبُوسِ دارِ آشتی کنیم.** غذاهایی که فیبر بالایی دارند معمولاً سرشار از الیگوساکاریدها هستند که یک نوع کربوهیدرات پیچیده است و می تواند برای سلامت بدن مفید باشد. ما می توانیم برای صبحانه ، از جودو سر، سوپ تهیه شده از آرد سبوس دار و برنج قهوه ای استفاده کنیم . به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآیند شده، تهیه گردیده اند (مانند نان های سفید) از محصولاتی با آرد گندم سبوس دار و غلات کامل استفاده کنیم. (ص ۳۰۲)^۳

✚ **از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن ، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنیم.** آب پز کردن ، آرام پز کردن با پخت با دمای پایین از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.^۱

✚ **کفیر را امتحان کنیم.** کفیر، شیر تخمیر شده است که به آن دانه کفیر اضافه شده باشد. کفیر ، یک نوشیدنی بسیار خامه ای و ترش و شبیه به ماست است. کفیر، مانند ماست سرشار از پروبیوتیک است.^۶

بیشتر متخصصان بر این باورند که مصرف بی رویه و بیش از حد آنتی بیوتیک ها ، می تواند میکروب های خوب را از بین ببرد.

✚ **با آنتی بیوتیک عاقلانه رفتار کنیم!** آمارها نشان می دهد که در عرض ۵۰ سال گذشته نرخ چاقی حدود ۲۰۰ درصد افزایش یافته است. در این میان دیابت (بیماری

قند) ۷ برابر و آسم (بیماری تنگی نفس) ۲۵۰ درصد بیشتر شده است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، گزارش کرده است که یک سوم از کل آنتی بیوتیک‌های تجویز شده، برای ویروس‌ها هستند که به این نوع داروها پاسخ نمی‌دهند. اگر خودمان یا فرزندمان به بیماری مبتلا شد، بهتر است کمی منتظر بمانیم. از پزشک بخواهیم همه چیز را به درستی بررسی کند و در صورت لزوم از آنتی بیوتیک استفاده نماید. در برخی از موارد بیماری بعد از گذشت چند روز و بدون نیاز به آنتی بیوتیک بهبود پیدا می‌کند. همه شرایطی که ما با آن مواجه می‌شویم به آنتی بیوتیک نیاز ندارد.

با غذاهای پرچرب، خُداحافظی کنیم! هضم غذاهای چرب مانند، چیپس، برگر و غذاهای سرخ کرده، سخت تر از دیگر غذاها است. ممکن است باعث درد معده و سوزش سردل شود. کاهش مصرف غذاهای چرب، حجم کار معده را کم و گوارش را آسان می‌کند. سعی کنیم بیشتر گوشت بدون چربی و ماهی میل کنیم. شیر کم چرب یا نیم چرب، بنوشیم. غذاهای کبابی را به غذاهای سرخ کرده، ترجیح دهیم.

تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی ها) را جایگزین چیپس، پُفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیریم.^۶

هلو بخوریم. هلو با توجه به اینکه قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی موجود در هلو، آب را جذب می‌کند و به جلوگیری از بروز اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می‌کند. همچنین این میوه در پاک سازی و از بین بردن

مواد زائد سمی موجود در روده‌ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می‌شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.^۶

سیب، سر آمد خانواده بزرگ میوه‌ها را از یاد نبریم! متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد؛ زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری، دارای ماده پکتین در پوست خود است که این ماده به وسیله باکتری‌های روده تخمیر می‌شود و اسیدهای چرب تخمیری کوتاه، تولید می‌کند. این اسیدها، از رشد باکتری‌های آسیب‌رسان در روده جلوگیری می‌کنند. همچنین این مواد، با حمایت از سلول‌های پوششی دیواره روده‌ها، آن‌ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می‌کنند.^۱

صبحانه بایستی شامل یک سوم تا یک چهارم غذای روزانه باشد؛ بنابراین باید سعی نمود شب قبل، به اندازه‌ای غذا میل شود که صبح روز بعد اشتهای کافی برای صرف صبحانه موجود باشد.^۶

مصرف نوشابه‌های گازدار شیرین را از سبد غذایی خانواده حذف نماییم! اگرچه ممکن است نوشابه را دوست داشته باشیم، اما نوشابه، می‌تواند مشکلات گازروده و بادکردگی ایجاد کند. مقدار بالای شکر در نوشابه، ممکن است باعث عدم تعادل در باکتری شکم و گاز بیشتر شود. نوشابه خوب نیست، چون قلب به شیرین‌کننده‌های مصنوعی واکنش منفی نشان می‌دهد. آب، چای، یا آب پرتقال طبیعی رقیق، گزینه‌های بهتری هستند.^۶

چای بنوشیم. چای، سرشار از کاتچین است، ترکیبی که به عنوان پیشگیری‌کنندهٔ تکثیر سلول‌های سرطانی در رودهٔ بزرگ شناخته شده است. همچنین این ترکیب،

از جهش سلولی سلول‌های سرطانی، جلوگیری می‌کند. خبر خوب این است که همهٔ انواع چای، دارای این ترکیب هستند.^۱

در مصرف پیتزا، زیاده روی نشود. ممکن است پیتزا، غذای پرمصرف، ارزان و آسان باشد، اما شکم ما هزینه آن را می‌پردازد! پژوهشگران دریافته‌اند که پیتزا، یکی از بهترین عوامل چربی اشباع شده در رژیم‌های غذایی است. بیشتر برش‌های پیتزا، چربی اشباع شده را تا نیمی از روز تأمین می‌کنند. برخلاف دیگر چربی‌ها، اشباع شده و به احتمال زیاد در معده ذخیره می‌شوند.^۶

خرما، میوه‌ای فوق‌العاده برای دستگاه گوارش است. با خوردن خرما، به بهبود سلامتی دستگاه گوارش ما کمک می‌کند. همچنین خرما احتمال ابتلا به سرطان رودهٔ بزرگ و بسیاری از سرطان‌های دیگر را کاهش می‌دهد.

مواظب تحریک کننده‌های معده باشیم. بعضی افراد متوجه می‌شوند غذاهای خاصی برای شان ایجاد مشکل می‌کنند. غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی، مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین، نارنج)، سسِ سالاد و نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند باعث تحریک سوزش سردل شوند. همچنین گندم و پیاز، می‌توانند باعث سندرم رودهٔ تحریک پذیر شوند و اگر نتوانیم لاکتوز را هضم کنیم (قند موجود در شیر) بعد از خوردن محصولات لبنی از جمله خامه، پنیر، ماست و شکلات دچار نفخ و اسهال می‌شویم.

هر روز یک وعده غذا به صورت سالاد، مصرف کنیم. پزشکان انگلیسی نشان داده‌اند که خوردن یک بشقاب کوچک سالاد حاوی کاهو، خیار و گوجه فرنگی خطر ابتلا به سرطان و از جمله سرطان روده را کاهش می‌دهد. (ص ۲۰) در تهیه سالاد از انواع سبزی‌ها مانند کاهو، گوجه فرنگی، کلم پیچ سفید و قرمز، هویج، پیاز، سیر، شاهی، کرفس، خیار، تربچه، چغندر خام، لَبُو، شَلْغَم، تُرب، انواع دانه‌های روغنی و کشمش استفاده کنیم.

سعی کنیم از غذاهایی که باعث تحریک دستگاه گوارش ما می شود، دوری کنیم. یکی از راه هایی که می توانیم بفهمیم چه غذاهایی برای ما مشکل ساز می شوند این است که یک دفترچه داشته باشیم و غذاهایی که میل می کنیم را در آن یادداشت کنیم.

✚ در مصرف دُرت زیاد روی نشود. مقدار زیادی از هر چیزی برای هضم، بد است، اما دُرت در مقادیر زیاد به خاطر محتوای سلولزی بالای آن می تواند منجر به علائم معده درد شود. سلولز، نمی تواند در دستگاه گوارش انسان بشکند؛ بنابراین دُرت در دستگاه گوارش، هضم نشده و به این ترتیب می تواند باعث گرفتگی عضلات، شکم درد و گاز در این فرآیند شود.

✚ ویتامین نور آفتاب را در یابیم! پژوهش ها نشان داده اند که سرطان به شدت به کمبود سطح ویتامین D در بدن مرتبط است. به همین دلیل، شما به یک منبع سرشار از این ویتامین نیاز دارید و این دقیقاً همان جایی است که ماهی سالمون آزاد پا به میدان می گذارد. ویتامین D به انسداد رگ های خونی ای که به تومورها متصل هستند، کمک می کند که در نهایت، به محدودسازی رشد و تکثیر سلول های سرطانی منجر می شود.^۱

✚ به اندازه کافی مارچوبه مصرف نماییم. مارچوبه، نه تنها سرشار از ویتامین K و فولات است، بلکه حاوی اینولین بوده و به تکثیر باکتری های خوب در دستگاه گوارش کمک می کند، در نتیجه خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

با چپس های سیب زمینی ، خدافظی کنیم! چپس های سیب زمینی (سیب زمینی های سرخ شده در روغن فراوان)، با چربی اشباع بارگذاری می شوند ، که باعث افزایش چربی شکمی می شود. همچنین به آن ها نمک زیاد می افزایند که این امر، می تواند باعث نفخ شود.^۶

با سبزی ریشه ای جادویی ، دوست شویم! همه ی ما احساس نفخ را در دوره ای از زندگی خود، احساس کرده ایم. این اتفاق به دلیل تجمع گاز در معده رخ می دهد و ممکن است واقعا " دردناک باشد. طبیعت ضد نفخ هویج ، به برطرف شدن این گاز جمع شده در معده و روده ها کمک می کند و در نتیجه باعث تسکین آن می شود. هویج ، منبع خوبی از فیبر است که به تنظیم حرکات روده کمک می کند و فرآیند هضم را بهبود می بخشد. همچنین برای رفع اختلالاتی مانند یبوست و رفلاکس اسید (رفلکس اسید، زمانی اتفاق می افتد که اسید معده به مری نشت می کند) مفید است. هویج دارای خواص ضد سرطان است و مانع از رشد سلول های سرطانی در روده بزرگ می شود و از سلامت قسمت پایین دستگاه گوارش حمایت می کند. این یکی از بهترین خواص هویج برای سلامتی است.^۶

مقدار زیادی مایعات بنوشیم تا به گوارش کمک کنیم. نوشیدن مایعات، به ویژه آب بسیار مهم است. این کار، عبور مواد زائد از دستگاه گوارش را آسان می کند و مدفوع را نرم می کند. فیبر مانند اسفنج عمل می کند، آب به خود جذب می کند، بدون آب فیبر نمی تواند کارایی لازم را داشته باشد و یبوست می گیریم. راه خوب برای اینکه بفهمیم به اندازه کافی مایعات مصرف می کنیم این است که با هر وعده غذایی یک لیوان آب بیاشامیم. از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار اجتناب کنیم ، چون باعث سوزش سر دل می شوند.^۶

نوشیدن مایعات، به ویژه آب بسیار مهم است. این کار، عبور مواد زائد از دستگاه گوارش را آسان می کند و مدفوع را نرم می کند.

میوه‌هایی را که پوست آن‌ها قابل مصرف هستند (مانند هلو، سیب، آنجیر، گلابی، خیار)، پس از آنکه خوب شسته و ضد عفونی شدند، با پوست مصرف کنیم! پژوهشگران بر این عقیده‌اند که پوست مرکبات، خطر ابتلا به بعضی بیماری‌ها، از جمله سرطان را کاهش می‌دهند. قسمت رنگی پوست مرکبات که را آن خلال پرتقال، نارنج و غیره درست می‌کند، حاوی مقادیر زیادی فلاونوئید و لیمونوئید می‌باشد و احتمال داده می‌شود که خاصیت ضد سرطانی داشته باشند. (ص ۲۰)۴

از تصفیه خانه بدن، کمک بگیریم! فیبر موجود در چغندر، دستگاه گوارش را دور می‌زند و خود را به روده بزرگ می‌رساند و موجب تغذیه باکتری‌های خوب روده و حجیم کردن مدفوع انسان می‌گردد. انجام هر دو عمل، باعث بهبود و تقویت گوارش در انسان می‌شود. چغندر را می‌توان به روش‌های مختلفی مثل ترکیب کردن در سالاد، استفاده در ترشی، آب‌میوه‌های ترکیبی و سایر روش‌ها مصرف کرد.۶

از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری شود! همچنین از مصرف خودسرانه دارو در هنگام ناراحتی‌های گوارشی، باید خودداری شود.۶

لیمو ترش، میوه‌ای شگفت‌انگیز و شفابخش را به یاد داشته باشیم! لیمو ترش مصرف نماییم. بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از فواید لیمو برای سلامتی معده است. سوء هاضمه، می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری شود. لیمو ترش، سوء هاضمه، نفخ معده، و حتی آروغ را تسکین می‌دهد. لیمو سموم را از مجاری گوارش دفع می‌کند، و جذب و مصرف مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.۶

کرفس بخوریم. فیبرهای طبیعی موجود در کرفس، یک غذای مهم برای دستگاه گوارش است. فیبر محلول کرفس، توسط باکتری در روده بزرگ تخمیر می‌شود.

این فرآیند تخمیر، باعث تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه می‌شود، که یکی از آن‌ها (بوتیرات) باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش می‌شود.^۶

از مصرف سبزی‌های سبز رنگ تیره ، غافل نشویم. سبزی‌های سبزرنگ تیره، منابع فوق‌العاده‌ای از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر، باعث حجیم شدن مدفوع انسان گردیده که در نهایت موجب افزایش سرعت عبور آن از دستگاه گوارش می‌شود. مصرف سبزی‌های برگ سبز (مثل اسفناج)، برای تمیز کردن روده بزرگ و حفاظت دستگاه گوارش از بیماری‌های مختلف مفید است.^۶ همچنین این سبزی‌ها، علاوه بر فیبر منبع خوبی از منیزیم هستند. منیزیم، با تقویت و بهبود قابلیت انقباض عضله داخل معده باعث تسکین و بهبود بیوست می‌شود.

مصرف سبزی‌های برگ سبز (مثل اسفناج)، برای تمیز کردن روده بزرگ و حفاظت دستگاه گوارش از بیماری‌های مختلف مفید است.

برخی از تیره برگ‌هایی که دارای این خواص هستند عبارتند از: اسفناج، کلم بروکلی و کلم بروکسل و سایر سبزی‌های تیره برگ. علاوه بر وجود فیبر نامحلول و منیزیم در این سبزی‌های تیره برگ، طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ شکل گرفت مشخص شد نوعی قند نامعمول در این تیره برگ‌ها، وجود دارد که باکتری‌های خوب موجود در روده را تغذیه می‌کند. پژوهشگران معتقدند این قند با کمک به باکتری‌های خوب و تضعیف باکتری‌های بدی که موجب بیماری می‌شوند به گوارش بهتر، کمک می‌کند.^۶

مصرف غذاهای بسته بندی شده را کاهش دهیم . نیترات‌ها و نیتريت‌ها

، به کرات به عنوان ماده حفظ کننده برای گوشت معمولی و فرآورده های آن (سوسیس و کالباس) به کار برده می شوند و هر دو با مواد پروتئیک، نیتروزآمین ها را تشکیل می دهند. سوسیس، شکلی از گوشت فشرده و پیچیده است. کالباس شکل بزرگ تر سوسیس به شمار می رود، ولی مقدار چربی آن کمتر

است. در مورد مصرف نیتريت سدیم و نیترات سدیم (که بدن آن را به نیتريت سدیم تبدیل می کند) در تولید انواع سوسیس، کالباس و دیگر گوشت های آماده، بحث های زیادی انجام گرفته است. (صص ۳۸۶-۳۸۵)^۳

در تهیه انواع سوسیس، کالباس و از این قبیل مواد آماده شده از گوشت نیتريت که یک ماده سرطان زای قوی است به عنوان ماده محافظت کننده به کار برده می شود. این فرآورده ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند؛ از این رو بهتر است آن ها را از برنامه غذایی خود حذف کنیم.^۳

کلم بروکلی مصرف نماییم. کلم بروکلی، سرشار از فیبر است، ماده رژیمی اصلی که با درمان یبوست می تواند تقریباً تمام اختلالات معده را درمان کند، زیرا یبوست، ریشه تمام اختلالات معده است. همچنین فیبر موجود در کلم بروکلی به حجم غذا می افزاید، آب را حفظ می کند و باعث حرکت سالم روده می شود. منیزیم و ویتامین های موجود در بروکلی، اسیدیته را درمان می کنند، گوارش درست و جذب مواد مغذی را از غذا آسان می کنند و با کاهش التهاب، معده را تسکین می دهند.^۶

نظری هم به شکلات داشته باشیم! به اندازه کافی شکلات مصرف نماییم. شیرینی بیش از اندازه ما را تحت تاثیر قرار می دهد. شکلات می تواند علائم گوارشی مانند سوزش معده را تحریک کند، به خصوص اگر اختلالی ایجاد شود می تواند باعث اسهال و مدفوع شود.^۶

هنگام غذا خوردن، از عصبانیت و اضطراب دوری کنیم. در غیر این صورت موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.^۶

✚ **جَوَانَهُ گندم را امتحان نماییم.** جوانه گندم ، دارای ویتامین و مواد معدنی بسیار خوبی است. این ماده غذایی به دلیل وجود آب، باعث هضم بهتر مواد غذایی و دفع مواد زائد از بدن می شود. همچنین به خاطر وجود فیبر زیاد و دفع سریع مواد غذایی، مانع از بروز سرطان ها، به خصوص روده بزرگ می شود. ^۶

✚ **با رازیانه دوست باشیم!** رازیانه، معمولاً برای افزودن عطر و طعم به غذاها مورد استفاده قرار می گیرد. فیبر داخل رازیانه، به جلوگیری از بروزیبوست و تنظیم دستگاه گوارش انسان کمک می کند. همچنین این گیاه، حاوی یک عامل ضد گرفتگی عضلات است که به راحتی عضلات موجود در دستگاه گوارش، کمک می کند. این اتفاق می تواند به کاهش علائم منفی گوارش مانند باد، نفخ معده و گرفتگی عضلات نیز کمک کند. ^۶

زرد چوبه مصرف کنیم. پژوهشگران دریافته اند که زرد چوبه، حاوی ماده فعال به نام **گورگومین** است که می تواند با سرطان روده مقابله کند. ^۲

✚ **به بهترین روغن گیاهی، خوش آمد بگوییم!** روغن زیتون، یکی از بهترین روغن هایی است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ، به برنامه غذایی خود اضافه کنیم. روغن زیتون می تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ، نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوق بکر و کاهش مصرف چربی های مضر دیگر، را در دستور کار خود قرار دهیم. ^۶

✚ **جودوسر در یاییم!** به طور کلی جو دوسر، فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا سرشار از بتا گلوکان هستند، نوعی فیبر محلول که یک ماده ژل مانند را تشکیل می دهد که به آرامی در دستگاه گوارش حرکت می کند و به ثابت نگه داشتن سطح انرژی و حفظ آن کمک می کند. علاوه بر این، این نوع فیبر در تنظیم سطح قند خون نقش دارد، که در واقع در سلامت روده نیز نقش دارد، زیرا روده ناسالم یا نامتعادل، می تواند بر قند خون تأثیر بگذارد. غذاهایی که سرشار از بتاگلوکان هستند می توانند به تنظیم قند خون و کاهش خطر مقاومت به انسولین کمک کنند. از یک کاسه بلغور جو دوسر با میوه و آجیل مورد علاقه خود، لذت ببریم.^۸

یکی از گزینه های تسکین معده ، یک چای زنجبیل است.

✚ **از زنجبیل کمک بگیریم.** زنجبیل، فواید شگفت انگیزی در افزایش سلامت دستگاه گوارش و از جمله روده ها دارد. ممکن است با سابقه زنجبیل به دلیل توانایی آن در تسکین ناراحتی معده و سایر مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع آشنا باشیم. همچنین این ریشه به لطف جینجرول، یک ماده طبیعی با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، به تحریک دستگاه گوارش کمک می کند. راه های زیادی برای لذت بردن از آن وجود دارد، اما یکی از گزینه های مورد علاقه ما، تسکین معده شما با یک چای زنجبیل آسان است. زنجبیل را بشوییم، پوست بگیریم و برش دهیم. آب و ریشه زنجبیل را به یک تابه کوچک اضافه کنیم و بجوشانیم. چای را در یک فنجان صاف کنیم و بگذاریم ۳-۵ دقیقه خنک شود. شیرین کننده مورد علاقه خود را اضافه کنیم و لذت ببریم.^۸

عسل بخوریم. ممکن است درباره عسل به عنوان یک فیبر قابل گوارش فکر نکنیم، اما این ماده غذایی حاوی حدود ۲۵ الیگوساکارید متفاوت است. بنابراین مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در نشریه **Nutrients** منتشر شد، الیگوساکاریدها، نشان داده اند که رشد سویه‌های پروبیوتیک لاکتو باسیلوس و بیفیدو باکتریوم را افزایش می‌دهند.^{۱۰}

به گُجا چنین شتابان...! آهسته غذا بخوریم. جویدن کامل غذا و آهسته‌تر خوردن وعده‌های غذایی، می‌تواند شانس ابتلا به چاقی و دیابت (بیماری قند) را کاهش دهد و در عین حال به ما در انتخاب بهتر مواد غذایی کمک کند. این امر، ممکن است به کاهش ناراحتی گوارشی و حفظ روده سالم کمک کند.^{۱۲}

دانه های چیا را امتحان کنیم. دانه های چیا، منبع بسیار خوب فیبر بوده و مصرف آن‌ها باعث ایجاد یک ماده مانند ژلاتین در معده می‌شود. این دانه‌ها مانند پروبیوتیک، از رشد باکتری‌های سالم روده حمایت کرده و به هضم سالم کمک می‌کنند. همچنین محتوای فیبر دانه‌های چیا، به افزایش الگوی منظم روده و مدفوع سالم کمک می‌کند.^{۱۱}

برگ های گیاه قاصدک را دریابیم. برگ‌های گیاه قاصدک، یکی از منابع غذایی خوب برای پری بیوتیک‌ها محسوب می‌شود. همچنین، آن‌ها منبع گیاهی خوبی برای ویتامین A، کلسیم، ویتامین K و آهن هستند. برگ خام قاصدک را می‌توانیم به سالادها اضافه کنیم، اما از آنجایی که طعم آن اندکی تلخ است، افراد بسیاری،

ترجیح می‌دهند برگ‌های قاصدک را با سبزی‌های برگ دار شیرین تر و ملایم‌تر ترکیب کنند.^{۱۰}

نعناع فلفلی ، باعث بهبود هضم غذا شده، علائم را کاهش داده و غذا را سریع تر در طول دستگاه گوارش حرکت می دهد.^{۱۱}

نعناع فلفلی ، مصرف کنیم. نعناع فلفلی، از دسته گیاه نعناع معمولاً در اکثر نقاط جهان رشد می کند. روغن نعناع فلفلی، از روغن های اساسی موجود در برگ های نعناع تهیه شده و نشان داده شده است که مشکلات گوارشی را بهبود می بخشد. این روغن، حاوی ترکیبی به نام منتول (جوهر نعناع) است که احتمالاً می تواند علائمی از جمله نفخ، ناراحتی معده و مشکلات مربوط به حرکت روده را کاهش دهد. به نظر می رسد این روغن، بر عضلات دستگاه گوارش تأثیر شل کننده‌ی داشته و می تواند هضم را بهبود ببخشد. همچنین این روغن می تواند با تسریع حرکت مواد غذایی در طول دستگاه گوارش، علائم سوء هاضمه را تسکین دهد. نشان داده شده است که نعناع فلفلی ، باعث بهبود هضم غذا شده، علائم را کاهش داده و غذا را سریع تر در طول دستگاه گوارش حرکت می دهد.^{۱۱}

منابع :

۱- پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

2- 20 Amazing Health Benefits of Turmeric, Reader's Digest Magazine Canada, 2018, (<http://www.besthealthmag.ca>)

۳- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۴- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۵- بهترین مواد غذایی برای داشتن روده سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶- گوارش سالم، با تغذیه مناسب،، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-Best Foods for Gut Health, 2023, Forbes Media LLC, (<https://www.forbes.com>)

8-12 Best Foods to Eat for Better Gut Health, According to Nutritionists, Good House Keeping, 2022, (<https://www.goodhousekeeping.com>)

9-Best Foods to Eat for Gut Health, (2023, Eating Well, (<https://www.eatingwell.com>)

10-<https://www.ilna.ir/>

11-<https://doctorkhosravi.com>

12-Signs of an Unhealthy Gut and What to Do About It
, Healthline , 2024, (<https://www.healthline.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir