

طهي الخضراوات يغير بكتيريا الأمعاء



كشفت دراسة حديثة أن تأثير البكتيريا التي تعيش في الأمعاء بالأطعمة النباتية يعتمد على ما إذا كانت تلك الأطعمة مطهية أم لا، وهو ما يؤكد أن التركيبة الميكروبية يحددها النظام الغذائي.

ركزت الدراسات السابقة في الكشف عن تأثير نوع النظام الغذائي (نباتي أو حيواني أو يشمل الاثنين) في التركيبة الميكروبية التي تعيش داخل الأمعاء، لذلك اتجه الباحثون إلى دراسة مدى تأثير طهي الطعام؛ ودهشوا بعد أن وجدوا أن طهي الخضراوات له تأثير كبير، وظهر من التجربة أن طهي البطاطا الحلوة أدى إلى إحداث تغيرات ملحوظة بتركيبة الميكروبات، وبالنشاط الجيني لها، وبنوع المواد الأيضية التي تنتجها ويتأثر بها جسم الإنسان.

تنتج تلك التغيرات عن عاملين، أولهما زيادة امتصاص المغذيات من الطعام المطهي لارتفاع النشا المهضوم ما يقلل بدوره من المواد التي تتغذى عليها بكتيريا القولون؛ والثاني أن الأطعمة النيئة تحتوي على مواد مضادة للبكتيريا تفتقدها الأطعمة المطهية.

تشير نتائج هذه الدراسة، والتي نُشرت بمجلة «الطبيعة لعلم الأحياء الدقيقة»، إلى إمكانية تحسين التوازن البكتيري بالأمعاء من خلال الغذاء، وجدت كثير من الدراسات السابقة أن التركيبة الميكروبية التي تعيش داخل الأمعاء لها تأثير كبير في صحة الجسم.

