

تناول الأفوكادو يومياً يحسّن صحة الأمعاء



أظهرت دراسة جديدة من جامعة إلينوي، أن تناول الأفوكادو كجزء من النظام الغذائي اليومي يمكن أن يساعد في تحسين صحة الأمعاء. ويُعرف الأفوكادو بأنه غذاء صحي غني بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة ولكن لم تتضح كيفية تأثيره في الميكروبات التي تعيش بالقناة الهضمية. واشتملت الدراسة على 163 بالغاً تراوح أعمارهم بين 25 و45 عاماً يعانون زيادة الوزن أو السمنة، والتي تم تعريفها على أنها مؤشر كتلة الجسم لا يقل عن 25 كجم / م²، ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة. وتلقى المشاركون وجبة واحدة يومياً من تلك الفاكهة كبديل لوجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الأفوكادو يومياً كجزء من نظامهم الغذائي، كانت لديهم وفرة أكبر من ميكروبات الأمعاء التي تكسر الألياف وتنتج مستقلبات تدعم صحة الأمعاء، كما وجد لديهم تنوع ميكروبي أكبر مقارنة بالأشخاص الذين لم يتلقوا وجبات الأفوكادو في الدراسة. والمستقلبات الميكروبية هي مركبات تنتجها الميكروبات وتؤثر في الصحة؛ وساعد تناول الأفوكادو في تقليل الأحماض الصفراوية وزيادة الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، حيث ترتبط هذه التغييرات بنتائج صحية مفيدة.

