

کیوی؛ میوه‌ای برای بهبود یبوست

19 آبان 1404

کیوی ممکن است چیزی بیش از یک میان وعده سالم باشد، چراکه می‌تواند به حرکت دستگاه گوارش کمک کند.

دستورالعمل‌های غذایی جدید مبتنی بر شواهد از انجمن رژیم غذایی بریتانیا می‌گوید کیوی، نان چاودار و برخی مکمل‌ها ممکن است به افراد در مدیریت یبوست مزمن بدون دارو کمک کنند.

به گفته‌ی نویسنده‌ی اصلی، «ایرینی دیمیدی»، متخصص تغذیه و دانشیار کالج کینگ لندن، «این دستورالعمل‌ها به‌طور خاص بر درمان یبوست مبتنی بر رژیم غذایی تمرکز دارند تا داروها.»

یبوست مزمن تقریباً ۱۶٪ از بزرگسالان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یبوست به عنوان داشتن کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته و به مدت بیش از سه ماه تعریف می‌شود. علائم رایج شامل مدفوع سفت یا توده‌ای، نفخ، ناراحتی شکمی و حالت تهوع است.

محققان آزمایش‌های بالینی متعددی را برای تعیین اینکه کدام غذاها و مکمل‌ها بهترین مزایا را ارائه می‌دهند، تجزیه و تحلیل کردند. این توصیه‌ها عبارتند از:

● کیوی: خوردن سه عدد کیوی در روز (با پوست یا بدون پوست) می‌تواند دفعات دفع مدفوع را بهبود بخشد.

● نان چاودار: شش تا هشت برش در روز می‌تواند به افزایش دفعات دفع کمک کند، اگرچه محققان خاطرنشان کردند که این اندازه وعده ممکن است برای همه واقع‌بینانه نباشد.

● مکمل‌های فیبر: مصرف حداقل ۱۰ گرم در روز، مانند پسیلیوم، می‌تواند دفعات دفع مدفوع را بهبود بخشد.

● مکمل‌های اکسید منیزیم: ۰.۵ تا ۱.۵ گرم در روز می‌تواند به دفعات دفع مدفوع کمک کند و نفخ و درد را کاهش دهد.

● پروبیوتیک‌ها: گونه‌های خاصی مانند *B. lactis* و *Bacillus coagulans* ممکن است پس از چهار هفته استفاده به برخی افراد کمک کنند.

● آب با مواد معدنی بالا: نوشیدن ۰.۵ تا ۱.۵ لیتر آب غنی از منیزیم در روز ممکن است در ترکیب با سایر درمان‌ها نتایج را افزایش دهد.

متخصصان می‌گویند اکثر برنامه‌های درمانی موجود برای یبوست مزمن به داروها متکی هستند.

دیمیدی گفت: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی پرفیبر برای سلامت کلی ما و همچنین برای عناصر سلامت روده، مانند کاهش خطر سرطان روده بزرگ، بسیار مفید است. اما وقتی صحبت از یبوست می‌شود، به طور خاص، ما شواهد کافی برای گفتن اینکه یبوست را بهبود می‌بخشد، نداریم.»