

صبحانه‌ی مناسب برای پیشگیری از سرطان

روده

25 فروردین 1404

طبق مطالعات انجام‌شده، مصرف دو یا چند وعده ماست در هفته می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به نوع خاصی از سرطان تهاجمی روده بزرگ کمک کند. این نوع سرطان معمولاً در سمت راست روده بزرگ ایجاد می‌شود و در مقایسه با سرطان‌های سمت چپ، معمولاً با پیش‌آگهی ضعیف‌تری همراه است.

به گزارش express، کارشناسان سلامت هشدار داده‌اند که مصرف منظم صبحانه، به‌ویژه خوراکی‌هایی مانند ماست، می‌تواند نقشی کلیدی در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده ایفا کند. پروفسور جاستین استبینگ، متخصص علوم زیست‌پزشکی در دانشگاه انگلیا راسکین، در گفت‌وگویی با وب‌سایت The Conversation توضیح داد که چگونه ماست می‌تواند به سلامت روده کمک کرده و بدن را در برابر برخی از سرطان‌های تهاجمی محافظت کند.

این هشدار در شرایطی مطرح می‌شود که آمارها نشان می‌دهد شیوع سرطان روده بزرگ در افراد زیر ۵۵ سال دو برابر شده است. دانشمندان معتقدند رژیم‌های غذایی پر از غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌توانند نقش مهمی در این افزایش ایفا کنند.

پروفسور استبینگ می‌گوید: «شواهد جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم ماست، با تغییر ترکیب میکروبیوم روده – مجموعه‌ای از باکتری‌های مفید ساکن در روده – می‌تواند اثر محافظتی در برابر برخی انواع سرطان کولورکتال داشته باشد. این باکتری‌ها نه تنها در گوارش نقش دارند، بلکه بر عملکرد سیستم ایمنی و حتی احتمال ابتلا به سرطان نیز تأثیر می‌گذارند.»

ماست؛ راهی ساده برای تقویت میکروبیوم روده

طبق مطالعات انجام‌شده، مصرف دو یا چند وعده ماست در هفته می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به نوع خاصی از سرطان تهاجمی روده بزرگ کمک کند. این نوع سرطان معمولاً در سمت راست روده بزرگ ایجاد می‌شود و در مقایسه با سرطان‌های سمت چپ، معمولاً با پیش‌آگهی ضعیف‌تری همراه است.

در این مطالعه که با مشارکت ۱۵۰ هزار نفر انجام شد، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف بلندمدت ماست می‌تواند ساختار میکروبیوم روده را به‌گونه‌ای تغییر دهد که در برابر برخی سرطان‌ها مقاومت ایجاد شود.

آنها هر دو سال یک‌بار سطح باکتری مفیدی به نام بیفیدوباکتریوم – که در بسیاری از ماست‌ها وجود دارد – را در بافت‌های تومور شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری کردند. یافته‌ها نشان داد افرادی که به‌طور منظم ماست می‌خورند، به‌ویژه کسانی که دو یا چند وعده در هفته مصرف دارند، کمتر در معرض ابتلا

به “سرطان پروگزیمال روده بزرگ با بیفیدوباکتریوم مثبت” قرار می گیرند.

یافته‌هایی نگران‌کننده از افزایش ابتلا در جوانان

سال گذشته، یک مطالعه تحقیقاتی دیگر نیز نشان داد که نرخ ابتلا به سرطان روده در میان جوانان انگلیسی به مراتب بیشتر از بسیاری دیگر از کشورهای جهان افزایش یافته است. این موضوع نگرانی‌ها درباره سبک زندگی مدرن و رژیم‌های غذایی ناسالم را افزایش داده است.

در آخر

تغییرات ساده‌ای مانند اضافه کردن ماست به رژیم غذایی می‌تواند تأثیر شگرفی بر سلامت روده و کاهش خطر ابتلا به سرطان داشته باشد. ماست نه تنها یک منبع عالی از پروبیوتیک‌هاست، بلکه می‌تواند به تنظیم تعادل باکتری‌های مفید در روده کمک کرده و سیستم ایمنی را تقویت کند.

با توجه به یافته‌های اخیر، شاید وقت آن رسیده باشد که وعده صبحانه را جدی‌تر بگیریم – آن هم با یک کاسه ماست!