

# لوبیا سفید سلامت بازماندگان سرطان روده بزرگ را تقویت می کند

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان داد لوبیا سفید سلامت روده بازماندگان سرطان روده بزرگ را بهبود بخشد. یک فنجان لوبیا در روز باعث افزایش سطح باکتری های مفید و کاهش سطح باکتری های بالقوه مضر می شود. این تغییرات با پیشگیری از سرطان های آینده و بهبود نتایج درمان سرطان روده بزرگ مرتبط است.

به گزارش هلت دی یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می دهد که بازماندگان سرطان روده بزرگ می توانند با خوردن بیشتر لوبیا، سلامتی خود را تقویت کنند.

به گفته محققان، لوبیا سفید کوچک پر از فیبرهای حمایت کننده روده، اسیدهای آمینه و سایر مواد مغذی است که می تواند به رشد باکتری های مفید روده کمک کند.

بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ که یک فنجان لوبیا را به وعده های غذایی معمول خود اضافه کردند، تغییرات مثبتی را در میکروبیوم روده خود مشاهده کردند، مجموعه ای از میکروب هایی که در داخل دستگاه گوارش زندگی می کنند. به گفته محققان، این تغییرات با پیشگیری از سرطان های آینده و بهبود نتایج درمان مرتبط است.

کری دانیل مک دوگال، دانشیار اپیدمیولوژی در دانشگاه تگزاس، گفت: «مشاهده تغییر در تنوع میکروبیوم تنها با مداخله رژیم غذایی نادر است، و این مطالعه بر توانایی یک غذای پری بیوتیکی در دسترس برای ایجاد چنین تغییراتی تأکید می کند.

دانیل مک دوگال افزود: «در طول هشت هفته، بهبودی در سلامت روده شرکت کنندگان مشاهده شد که با افزایش باکتری های مفید مشخص شد که باکتری های مضر را دفع می کند.»

چاقی، رژیم غذایی نامناسب و مشکلات گوارشی می تواند باعث عدم تعادل در تعادل میکروبی طبیعی فرد شود. برای بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ، این تغییرات می تواند باعث التهاب شود که در

درمان آنها اختلال ایجاد می کند و می تواند بر بقای آنها تأثیر بگذارد.

برای این مطالعه، محققان 48 مرد و زن چاق بالای 30 سال را که سابقه مشکلات روده مرتبط با سرطان داشتند، دنبال کردند. از هر چهار نفر، سه نفر مبتلا به سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده بودند، و بقیه پولیپ های پیش سرطانی پرخطری داشتند که در طول کولونوسکوپی در دستگاه گوارش آنها یافت شد.

به مدت هشت هفته، شرکت کنندگان به طور تصادفی از رژیم غذایی معمول خود استفاده کردند یا روزانه یک فنجان لوبیا سفید پخته شده اضافه کردند.

شرکت کنندگان به طور منظم نمونه های خون و مدفوع را ارائه می کردند که به محققان این امکان را می داد تا تغییرات میکروبیوم روده و سلامت کلی خود را ارزیابی کنند.

به گفته محققان، تغییرات مشاهده شده شامل افزایش باکتری های مفید و کاهش باکتری های بالقوه مضر است.

دانیل مک دوگال گفت: "به نظر نمی رسد که لوبیاها باعث التهاب روده شوند یا به طور جدی بر عادات روده تأثیر بگذارند، که برای بازماندگان و بیماران بسیار مهم است." با این حال، هنگامی که شرکت کنندگان از خوردن لوبیا دست کشیدند، اثرات مثبت آن به سرعت محو شد و نیاز به آموزش بیماران در مورد نحوه حفظ عادات سالم را برجسته کرد.

دانیل مک دوگال هشدار داد که افراد نباید لوبیا سفید را بدون مشورت با پزشک خود به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

او افزود که تحقیقات آینده برای کشف اینکه چگونه تنوع گسترده تری از این غذاها می تواند به بیماران سرطانی، به ویژه آنهایی که تحت ایمونوتراپی هستند، کمک کند، مورد نیاز است.

این مطالعه که توسط انجمن سرطان آمریکا تامین مالی شد، در 30 نوامبر در مجله [eBIOMedicine](https://doi.org/10.1093/biomed/bdab123) منتشر شد.