



تاریخ
۲۵
مهر
۱۴۰۱
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: فیر چیست؟

فیر چیست؟



کنید، خیلی راحت نیاز روزانه بدنتان به فیر را تامین می کنید. به این ترتیب، فیر را در برنامه غذایی تان نگه دارید تا سیستم گوارشی و بدنتان شاد بمانند.

خطرات ناشی از مصرف فیر چیست ؟

فیر عوارض جانبی حادی ندارد و مصرف بیش از حد آن منجر به نفخ، دل پیچه و ایجاد گاز در روده می گردد که مصرف آب به میزان دو لیتر در روز می تواند این مشکل را حل کند. البته در موارد نادر، مصرف این ماده سبب انسداد روده می شود. در صورتی که بیماری مزمنی دارید، مانند کولیت روده، قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. شکر و نمک موجود در برخی از مکمل های دارای فیر برای افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا، مشکل ساز می شود. پسلیومی یکی از معروف ترین مکمل های فیر موجود در بازار است.

فواید فیر چیست؟

کاهش کلسترول

فیر به مهار اسیدهای صفراوی روده که جذب چربی را افزایش می دهند، کمک می کند. این یعنی چربی غذایی و کلسترول کمتری جذب می کنید. در نتیجه سطح LDL یا کلسترول بد خون کاهش می یابد. کمکی می کند احساس سیری کنید مصرف بیشتر فیر به کنترل وزن کمک می کند، چون باعث می شود کمتر غذا بخورید و برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنید. به پیشگیری از دیابت کمک می کند فیر علاوه بر جلوگیری از چربی و کلسترول، می تواند وارد شدن کربوهیدرات به جریان خون را نیز آهسته کند. مسلما آهسته شدن ورود کربوهیدرات به جریان خون تاثیری مثبت روی سطح قند خون دارد. قند خون آهسته تر بالا می آید و پانکراس این فرصت را دارد توسط انسولین واکنش بهتری از خود نشان دهد.

همه چیز درباره فیر غذایی



را تسریع و آنها را از طول روده عبور می دهد.

مواد خوراکی گیاهی متفاوت حاوی نسبت های متنوعی از فیبرهای محلول و نامحلول هستند.

فیر تخمیر پذیر

طبق تخمین ها در حدود ۱۰۰ تریلیون باکتری زنده در روده ی انسان سکنی گزیده اند، که اغلب آنها در روده ی بزرگ جای دارند.

در واقع این باکتری ها برای حفظ سلامت انسان حیاتی اند. آنها نقش مهمی در کنترل وزن، کنترل قند خون، سلامت سیستم ایمنی، عملکرد مغز، سلامت روحی ایفا می کنند.

آنها از اهمیت ویژه ای برخوردارند که اغلب عضو فراموش شده قللمداد می شوند.

از آنجایی که انسان قادر به هضم فیر نمی باشد، عمدتا تا رسیدن به روده ی بزرگ همچنان پایدار باقی می ماند.

در همینجا یعنی روده ی بزرگ است که فیر تخمیر پذیر نقش خود را ایفا می کند. فیر تخمیر پذیر در زمره ی دوستاناران باکتری های روده به شمار می رود، قابلیت هضم یافته و منبعی برای تامین سوخت بدن می شوند.

همین فیر تخمیر پذیر، موجب افزایش تعداد باکتری های روده می‌شوند و تعادل آنها را تنظیم می کنند، در عین حال زنجیره ی کوتاهی از اسیدهای چرب که خواص بسیاری در حفظ سلامت دارد، تولید می کند. اکثر فیبرهای تخمیر پذیر، محلولند اما فیر های نامحلولی نیز وجود دارند که عملکرد آنها بدین شیوه است.

بهترین منبع کامل از فیر های تخمیر پذیر انواع لوبیا و نشن ها هستند. مصرف ۱ فنجان از آنها اغلب نیمی از میزان توصیه شده در روز را تامین می کند.

در نتیجه می توان گفت که محصول نهایی فیر های تخمیر پذیر گاز معده است. به همین دلیل غذاهای سرشار از فیر تخمیر پذیر می توانند موجب نفخ شکم و درد معده شوند، به ویژه اگر فرد عادت به مصرف زیاد فیر نداشته باشد.

فیر چسبان

برخی از انواع فیر های محلول هنگامی که در آب حل می شوند، ماده ی ژل مانند غلیظی را شکل می دهند. این ماده با عنوان فیر چسبان شناخته می شود.

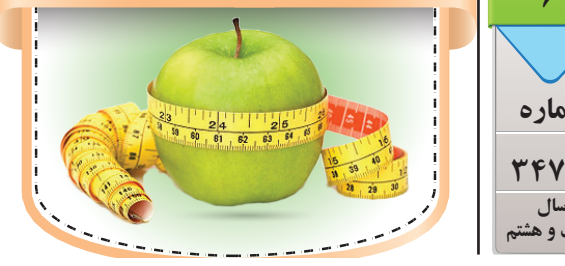
به بیان ساده، چسبندگی مایعات به غلظت آن بستگی دارد. به عنوان مثال

چسبندگی عسل بیشتر از چسبندگی آب است.

هنگامی که انواع مختلفی از فیر ها را می خورید، ماده ای ژل مانند تشکیل می شود که در روده می نشینند.

صفحه
۶
شماره
۳۴۷۷
سال
یست و هشتم

سلامت



مصرف فیر خوراکی همیشه ایده خوبی نیست



در روده بزرگ یا کولون، آنزیم‌هایی تولید می‌کنند که فیر را تخمیر می‌کنند. از نظر شیمیایی، فیر رشته کوتاهی از قندها مانند پکتین(pectin) است که در مرکبات یافت می‌شود یا ساختاری بسیار بلند و شاخه‌دار است که تخمیر آن سخت است.

محققان پس از بررسی، کشف کردند که تخمیر فیبرهای بتا فروکتان(β-fructan fibers) موجود در غذاهایی از جمله کنگر فرنگی، ریشه کاسنی، سیر، موز و مارچوبه، در صورتی که میکروب‌های خاصی وجود نداشته باشند یا عملکرد نادرست داشته باشند، بسیار دشوار است، همانطور که این علائم اغلب در بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده اتفاق می‌افتد.

پروفسور واین افزود: ما در حال یادگیری این موضوع هستیم که همه الیاف یکسان به وجود نمی‌آیند. ما نشان داده‌ایم که برخی از فیبرها پتانسیل ایجاد آسیب را دارند، بنابراین باید در مورد اینکه بیماران خود

را در معرض چه موادی قرار می‌دهیم بسیار محتاط‌تر باشیم.

برای اکثر مردم، مصرف فیر زیاد یک انتخاب غذایی عالی است. فیر اثر ضد التهابی مفیدی دارد و به هضم غذا کمک می‌کند. با این حال،

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تعدادی از فیبرهای تخمیر نشده در واقع باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علائم در برخی از بیماران مبتلا

به بیماری التهابی روده می‌شوند.

پروفسور آرمسترانگ در ادامه گفت: ما می‌خواهیم کشف کنیم که چرا ۲۰ تا ۴۰ درصد بیماران حساسیت را تجربه می‌کنند، در حالی که در بخش دیگر بیماران، این فیبرهای خوراکی واقعا می‌توانند برای سلامتی مفید باشند و در برابر بیماری از آنها محافظت کنند و اثرات بسیار مثبتی داشته باشند.

محققان این مطالعه را با استفاده از بیوپسی بیش از ۱۰۰ کودک بیمار در بیمارستان دانشگاه آلبرتا ادامه دادند. بافت‌برداری یا بیوپسی(Biopsie) که به آن تکه‌برداری و نمونه‌برداری نیز می‌گویند، یک آزمایش پزشکی است که معمولا توسط یک جراح یا متخصص رادیولوژی انجام می‌شود و شامل برداشتن نمونه‌ای از سلول‌ها یا بافت‌ها برای بررسی وجود یک بیماری یا تعیین وسعت آن است.

نویسندگان مطالعه اظهار کردند که هر دستوراعمل غذایی جدیدی که با این یافته‌ها ایجاد شده باشد، جایگزین درمان‌های دارویی نخواهد شد. با وجود آن، چنین توصیه‌های غذایی باید مکمل درمان‌های سنتی بیماری التهابی روده باشد و به بیماران کمک کند تا بهتر از عود کردن بیماری خود جلوگیری کنند و پس از تجربه التهاب، در سریع‌ترین زمان ممکن بهبودی در آنها حاصل شود.

همه چیز درباره «فیر غذایی» و نقش آن در سلامت

سبزی خوردن، کرفس، هویج، ذرت، انجیر، سیب با پوست، پرتقال، بادام و پسته است.

– مواد غذایی با فیر کم با کمتر از دو گرم فیر بوده که در انواع آلبمیوه، سیب بدون پوست، انگور و غلات بدون سبوس، مواد غذایی

همچون آرد سفید، ماکارونی بدون فیر، انواع کمپوت‌ها و آب‌میوه‌های

صنعتی که از نظر میزان فیر بسیار فقیر هستند، وجود دارد.

کاهش میزان سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی با مصرف فیر
پژوهش‌ها نشان داده که مردم کشورهایی که رژیم غذایی غنی از فیر دارند مقاومت بیشتری نسبت به انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های دستگاه گوارش از خود نشان می‌دهند و بر عکس کشورهایی که مصرف غلات تصفیه شده و نان‌های سفید، انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی در آنها زیاد بوده یا به عبارت ساده‌تر مصرف فیر مواد غذایی آن‌ها کم است، بیشتر به بیماری‌هایی چون انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، عفونت‌های روده‌ای و… دچار می‌شوند.

فیر و بیوست

یکی از دلایل ایجاد بیوست خصوصا در مناطق صنعتی و شهری عدم دریافت کافی از مواد غذایی حاوی فیر نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌های کامل، غلات و حبوبات است. این افراد کمتر از ۱۰ گرم فیر در روز دریافت کرده و همین امر باعث بیوست در آنها می‌شود.

به گزارش جام جم سرا، اضافه کردن ۲۵ تا ۳۰ گرم فیر در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به رف این مشکل کمک کند. همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد فیر در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شود، مدفوع مخلوط

با فیر مقدار زیادی آب جذب می‌کند و در روده بزرگ به تدریج حجیم می‌شود و در ازای هر سال افزایش سن، پنج گرم بیشتر مصرف دریاقت برای مثال کودکی که ۱۰ سال دارد باید حداقل ۱۵ گرم فیر در روز دریافت کند. جوانان و بزرگسالان حداقل ۲۵ گرم فیر روزانه نیاز دارند. یک رژیم غذایی متعادل که میوه، سبزی، حبوبات و غلات کامل مثل نان سبوس‌دار در آن وجود داشته باشد نیاز ما را به فیر و سایر مواد غذایی تامین می‌کند.

منابع غنی فیر در مواد غذایی

مواد غذایی را از نظر میزان فیر به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:

– مواد غذایی با فیر زیاد که نزدیک به ۵ تا ۵ پنج گرم فیر بوده و شامل جو و سبوس جو، لوبیا، نخود، عدس، آرد کامل گندم، خرما، گلابی، آلو، اسفناج، آرتیشو (کنگر فرنگی)، کلم بروکلی، هلو و کشمش است.

– مواد غذایی با فیر متوسط که دو تا ۹.۴ گرم فیر داشته و شامل انواع

محققان دانشگاه آلبرتا کانادا به تازگی اظهار کرده‌اند که فیر می‌تواند برای بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده (IBD) دردرس ایجاد کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس اف، ممکن است بارها این جمله که «مصرف فیر زیاد برای بدن خوب است» را شنیده باشید اما بهتر است کمی محتاط باشید چراکه نتایج یافته‌های جدید محققان دانشگاه آلبرتا نشان داده که فیر می‌تواند برای بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده (IBD) دردرس ایجاد کند.

بیماری‌های التهابی روده(IBD) به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که سبب التهاب جدار روده بزرگ و روده باریک می‌گردند. شایع‌ترین این بیماری‌ها عبارت‌اند از: بیماری کولیت زخمی و بیماری کرون. این دو بیماری از جهاتی دارای شباهت‌هایی هستند. هر دو بیماری موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند.

دانشمندان دانشگاه آلبرتا در مطالعه خود گفتند که انواع خاصی از فیر خوراکی باعث پاسخ التهابی در برخی از بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده می‌شود و علائم آنها را بدتر می‌کند. فیبرهای خوراکی یا الیاف خوراکی پلی‌ساکاریدهای ساختاری و ذخیره‌ای گیاهان به همراه لیگنین می‌باشند که در برابر هیدرولیز(آکافت) آنزیمی معده و روده کوچک مقاوم هستند و در روده بزرگ به‌طور کامل یا جزئی تخمیر می‌شوند.

محققان گفتند خیر خوب این است که این اکتشافات راه را به سوی

ارائه دستورالعمل‌های غذایی شخصی‌سازی شده برای هر فرد هموار می‌کند که این امر می‌تواند احساس خوبی در بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده ایجاد کند. این تیم تحقیقاتی در حال حاضر روی آزمایش مدفوعی کار می‌کنند که میکروب‌های موجود در روده بیماران را ارزیابی خواهد کرد. این امر پیش‌بینی‌های مربوط به پاسخ‌های منفی فیر را تسهیل می‌کند و توصیه‌ها و درمان‌های غذایی متناسب با بیماران را ممکن می‌سازد.

تقریبا ۰.۷ درصد از جمعیت کانادا(یک نفر از هر ۱۵۰ نفر) مبتلا به بیماری التهابی روده است که شامل بیماری کرون و کولیت زخمی می‌شود. برآوردها پیش‌بینی می‌کنند که این تعداد تا سال ۲۰۳۰ به یک درصد خواهد رسید.

علائم بیماری التهابی روده معمولا شامل درد شکمی، اسهال، مدفوع خونی و کاهش وزن است، اما بلوغ دیررس و ابتلا به سرطان کولورکتال نیز با بیماری التهابی روده ارتباط دارد. در حالی که علت دقیق بیماری التهابی روده هنوز ناشناخته است، اما دانشمندان معتقدند که عوامل خطر مانند ژنتیک، رژیم غذایی، عوامل محیطی و تغییرات میکروب‌های روده می‌تواند در ظهور بیماری نقش داشته باشند.

هدر آرمسترانگ استادیار طب داخلی در دانشگاه مانتیوفا و مدیر تحقیقاتی کانادا در حوزه علوم زیستی یکپارچه گفت: ما می‌دانیم که مصرف فیبرهای خوراکی فوایدی برای سلامتی دارد و سلامت روده را در افراد سالم تقویت می‌کند، اما بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده اغلب از بروز حساسیت پس از مصرف فیبرهای خوراکی شکایت می‌کنند. ما در این مطالعه واقعا می‌خواستیم مکانیسم‌های پشت این موضوع را درک کنیم.

ایتان واین استاد دانشکده پزشکی و دندانپزشکی دانشگاه آلبرتا گفت: با ایجاد این آزمایش مدفوع، امیدواریم بتوانیم به افراد بگوییم که چگونه رژیم غذایی خود را برای جلوگیری از عود کردن یا بدتر شدن بیشتر بیماری خود تنظیم کنید.

برخلاف اکثر غذاهایی که انسان مصرف می‌کند، فیر در روده کوچک هضم نمی‌شود. در عوض، باکتری‌ها و قارچ‌های کوچک(میکروبیوتا)