

دراسة تحذر: حمية العصائر قد تخل بتوازن البكتيريا وتسبب التهابات



يعتمد الكثير من الأشخاص على نظام شرب العصائر لثلاثة أيام لتطهير الجسم وطررد السموم كطريقة للصيام، إلا أن دراسة جديدة حذرت من هذه الطريقة مشيرة إلى المخاطر التي قد تسفر عنها.

فقد أفادت الدراسة بأن: "شرب عصير الفاكهة والخضراوات يمكن أن يؤدي إلى اختلال توازن البكتيريا المؤثرة على الصحة في الأمعاء والفم".

فبعد ثلاثة أيام فقط، حدثت زيادة في البكتيريا المسؤولة عن الالتهاب والمرض، بحسب ما نشره موقع Nutrients دورية عن لاءً نق "New Atlas".

وأوضحت ميليندا رينغ، الباحثة المشاركة في الدراسة، وهي طبيبة ومديرة مركز أوشر للصحة التكاملية في كلية فاينبرغ للطب بجامعة نورث وسترن أن: "الكثيرين يعتقدون أن العصير هو تطهير صحي، لكن هذه الدراسة تقدم فحصاً للواقع".

وكما أشارت إلى أنه: "ربما يؤدي استهلاك كميات كبيرة من العصير مع القليل من الألياف إلى اختلال التوازن في الميكروبيوم الذي قد يكون له عواقب سلبية، مثل الالتهاب وانخفاض صحة الأمعاء".

وكشفت نتائج الدراسة تغيرات سريعة في ميكروبات الأمعاء والفم وبشكل ملحوظ. وأثبتت النتائج سرعة استجابة البكتيريا الفموية بالإضافة إلى أن هناك تكاثراً لبعض أنواع من البكتيريا، التي يمكن أن تمثل عوامل خطر للالتهابات وسرطان القولون والمستقيم وأمراض القلب والتهاب اللثة وأمراض اللثة.

وقالت دكتورة رينغ إن النتائج تسلط الضوء على مدى سرعة تأثير الخيارات الغذائية على مجموعات البكتيريا المرتبطة بالصحة. ويبدو أن الميكروبيوم الفموي هو مقياس سريع للتأثير الغذائي.

ميكروبيوم الأمعاء

على النقيض من الميكروبيوم الفموي، لم يتغير ميكروبيوم الأمعاء كثيراً استجابة لأي من التدخلات الغذائية. ولكن على الرغم من التأثير المنخفض، لا يزال الباحثون يلاحظون انخفاضاً في البكتيريا المفيدة وزيادة لما يسمى بالبكتيريا "السيئة".

وإلى ذلك كشف الباحثون أن: "النمو السريع للميكروبات الفموية كان على الأرجح بسبب وفرة السكريات البسيطة في العصير، والتي يمكن للبكتيريا استخدامها كطاقة".

وذكرت ماريا لويزا سافو ساردارو، الباحثة المشاركة في قسم الأنثروبولوجيا بجامعة نورث وسترن وأستاذة علم الأحياء الدقيقة الغذائية بجامعة سان رافاييل في روما بإيطاليا، والتي قادت الدراسة: "إن التركيبة الغذائية لأنظمة العصير الغذائية - وخاصة مستويات السكر والكربوهيدرات - تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل الديناميكيات الميكروبية في كل من الأمعاء وتجويف الفم ويجب تقييمها بعناية".

ويوصي الباحثون أولئك الذين يستمتعون بشرب الفاكهة والخضراوات باختيار المشروبات المخفوفة بدلاً من العصائر لأنها تحتفظ بالألياف والعناصر الغذائية الأساسية.