

هذه الخضراوات تحمي جسمك من التأثير المميت للسكر



الأحد 19 أكتوبر 2025 04:00 م

كشفت دراسة جديدة عن كيفية حماية الألياف الغذائية - المتوفرة في مجموعة من الخضراوات الشائعة- للجسم من أضرار السكر، وبما يحول دون تراكم الدهون في الكبد

واكتشف باحثون في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، أن الإينولين، وهو ألياف طبيعية موجودة في خضراوات مثل البصل والثوم والخرشوف، يمكن أن يعيد تشكيل البكتيريا التي تعيش في الأمعاء لمنع الفركتوز قبل أن يصل إلى الكبد

قال الباحث الرئيس تشولسون جانج، الحاصل على درجة الدكتوراه، من مختبر التمثيل الغذائي للأمراض والمغذيات في جامعة كاليفورنيا: "لقد وجدنا أن تناول نوع من الألياف الغذائية يسمى الإينولين ... يغير البكتيريا الموجودة في الأمعاء لتعزيز استهلاك الفركتوز الغذائي الضار".

وتكشف النتائج، التي نشرت في مجلة "نيتشر ميتابوليزم"، عن مستوى جديد من الحماية التي توفرها الألياف، ليس فقط في عملية الهضم، ولكن في كيفية تعامل الجسم مع السكر على المستوى الجزيئي

وتوصل فريق البحث إلى أنه عند تناول الفركتوز (السكر الموجود في الفاكهة والأطعمة المقلدة)، تستطيع بكتيريا الأمعاء الدقيقة استقلابه قبل وصوله إلى الكبد ولكن بدون كمية كافية من الألياف، يتسرب الفركتوز الزائد، مما يرهق الكبد ويسبب تراكم الدهون

ومن خلال تغذية بكتيريا الأمعاء بالإينولين، وجد الباحثون أن الميكروبات تحرق الفركتوز في وقت مبكر، مما يمنع سلسلة الأضرار هذه، بحسب ما ذكرت صحيفة "نيويورك تايمز".

الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أنه بمجرد "تحضير" هذه البكتيريا بالإينولين، تمكنت من عكس علامات مرض الكبد الدهني، مما أدى إلى تقليل تراكم الدهون وتعزيز مضادات الأكسدة الطبيعية في الكبد

ويقول جانج إن النتائج تثبت أن السعرات الحرارية ليست كلها متساوية وأشار إلى أن البحث يقدم "رؤية ثاقبة حول كيفية حماية الألياف لصحتنا من العناصر الغذائية الضارة مثل الفركتوز".

وركزت الدراسة على المشاركين غير المصابين بالسمنة، لكنهم يواجهون مخاطر خفية بسبب اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من السكر

وأشار جانج إلى أن الضرر الأيضي لا يقتصر على من يعانون من زيادة الوزن فحتى من يبدون بصحة جيدة قد يعانون من إجهاد الكبد ومقاومة الأنسولين إذا لم تكن ميكروبات أمعائهم قادرة على التعامل مع فائض الفركتوز

وقال جانج: "من خلال تحديد بكتيريا الأمعاء المحددة والمسارات الأيضية المعنية، يمكن لتأثيرنا أن توجه استراتيجيات التغذية الشخصية".

وأضاف أن الأبحاث المستقبلية سوف تستكشف ما إذا كانت الألياف الشائعة الأخرى إلى جانب الإينولين قادرة على إحداث تأثيرات وقائية مماثلة

وتمتد الآثار إلى ما هو أبعد من المختبر فإذا استطاعت ألياف معينة تدريب ميكروبات الأمعاء على تحييد السكر قبل أن يضر الكبد، فقد يفتح ذلك الباب أمام علاجات جديدة لمرض الكبد الدهني، ومرض السكري، والسمنة، وحتى السرطان

ويقول الباحثون إن النتائج تشير إلى أن الألياف لا تساعد على الهضم فحسب، بل يمكن أن تكون بمثابة مدافع عن الصحة الأيضية.

وقال جانج: "على سبيل المثال، من خلال التحقق من مدى قدرة بكتيريا الأمعاء لدى شخص ما على التخلص من الفركتوز قبل أن يمتصه الجسم، يمكننا اختيار المكمل الغذائي المناسب من البريبايوتيك أو البروبيوتيك لهذا الشخص لتحسين النتائج وتقليل الآثار الجانبية".