

## فواید مصرف سبوس برای بدن

نان قهوه ای ، نانی است که از آرد دانه های سبوس دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته ی گندم (سبوس) آن حذف شده است. بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه ی سی قرن بیستم سبوس را یک ماده ی زاید و اضافی که موجب خراش روده ی بزرگ (کولون) می شد ، به حساب می آوردند. اما با پژوهش های جدید دو دهه ی گذشته فواید فراوان نان سبوس دار اثبات شد و سبوس به عنوان یک داروی موثر طبی برای بیمارانی که همیشه از مسئله ی یبوست یا اختلالات روده ی بزرگ رنج می برند، شناخته شد. این ماده ی موثر حیاتی هم اکنون در داروخانه های ایالات متحده و سراسر اروپا در فروشگاه های مواد غذایی کشورهای پیشرفته به صورت بسته بندی های شکیل عرضه می گردد.

### کشفیات جدید علمی در خصوص فواید سبوس

هم اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود . جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر ، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد. بر اساس پژوهش های مختلف ، سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می باشد، اکثر مردم می شناسند و می دانند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می باشد. البته باید گفت که فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

### سبوس، ملین و مسهل قوی ( ضد یبوست )

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش می گوید : "در تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده ای با قدرت سبوس برابری نمی کند. سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله های روده ی کوچک و بزرگ شده و در عین حال تاثیر فراوانی بر حرکات موجی شکل روده ها دارد". علاوه بر آن یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون شده و خون را کثیف و غلیظ می سازد. پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه ی سلول ها و نیز گلبول های سفید و قرمز نبوده و سبب تیرگی رنگ رخسار و رسوب مواد سمی در انتهای مفاصل و درد و التهاب آنها در نواحی کمر و پا می گردد. به ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند گوشت های قرمز باشد ، این اثرات تشدید می شود. یبوست بر سیستم عصبی و روابط و رفتار افراد نیز اثر می گذارد و موجب بروز عصبانیت ، پرخاشگری ، افسردگی ، تنش های روانی، خستگی های مفرط، کوفتگی بدنی، بی حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال های آزاد می گردد.

فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

توصیه می شود هنگام مصرف سبوس ، از نوشیدن مایعات به ویژه آب ، آب میوه ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می کنند. گروهی از پژوهشگران انگلیسی ، اقدام به مقایسه ی اثر سبوس و اثرات هویج ، کلم و سیب در تنظیم حرکات دودی شکل روده در میان 19 هزار فرد سالم و طبیعی نمودند و به این نتیجه رسیدند که اگر چه سبزیجات و میوه اثرات ملین خوبی در روده های انسان دارند، اما میزان این اثر هرگز به پای تاثیر سبوس بر روده ها نمی رسد. پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ی 50 گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده ها را دو برابر می کند.

برای دستیابی به چنین اثری باید 5 فنجان هویج یا کلم پخته یا 11 عدد سیب خورده شود تا اثر 50 گرم سبوس را در بدن داشته باشد. در طی پژوهشی دیگر روشن شده که مصرف روزانه 15 گرم سبوس به اضافه ی مصرف انواع غذاهایی مانند دانه های گیاهی، شیر یا سیب زمینی منجر به درمان 60 درصد از مبتلایان به یبوست گردیده است.

## فیبر و الیاف گیاهی سبوس عامل باز دارنده ی سرطان کولون

پژوهش های جدید نشان می دهد که مصرف سبوس و نان سبوس دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می دهد.

سبوس موجب تخمیر و آزاد سازی ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل باز دارنده در پیدایش سرطان روده ها و مانع حدوث بیماری های دستگاه گوارش است.

## آیا زیاده روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است :

- زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.
- زیاده روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده می شود.
- توصیه می شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
- پس رعایت اعتدال و میانه روی در مصرف هر نوع ماده غذایی ( هر چند که مفید باشد ) لازم و ضروری است.