Orzechy włoskie zwiększają liczebność dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym

7 sierpnia 2017

Jedzenie orzechów włoskich może zwiększać liczebność dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym.

Amerykanie prowadzili eksperymenty na 344 samcach szczurów. Zwierzęta podzielono na 2 grupy. W diecie 1. uwzględniono orzechy, w diecie 2. tę samą co w orzechach ilość tłuszczów, błonnika i białka uzyskiwano za pomocą oleju kukurydzianego, kazeiny i włókien celulozowych. Następnie ze zstępnicy pobierano próbki, izolowano DNA i prowadzono głębokie sekwencjonowanie. Jak podkreśla zespół, między grupami nie było znaczących różnic w wadze i spożyciu pokarmu.

Po 10 tygodniach szczury na diecie zawierającej orzechy włoskie miały więcej korzystnych dla zdrowia (probiotycznych) bakterii Lactobacillus, Roseburia i Ruminococcaceae. Zespół dr Lauri Byerley z Uniwersytetu Stanowego Luizjany zauważył także, że gryzonie te cechowała większa różnorodność bakterii mikrobiomu.

Orzechy włoskie zawierają duże ilości kwasu α-linolenowego (kwasu omega-3), a także przeciwutleniacze czy błonnik. Wcześniejsze badania wskazywały, że są dobre dla serca i zdrowia metabolicznego i działają przeciwzapalnie oraz antynowotworowo. Dotąd mechanizm leżący u podłoża tych zjawisk pozostawał w dużej mierze nieznany.

Badanie opisane na łamach „The Journal of Nutritional Biochemistry” pokazuje jednak, że via mikrobiom dieta orzechowa wpłynęła na 12 szlaków metabolicznych, w tym na odpowiadające za metabolizm tryptofanu i za rozkład aminokwasów i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

W przyszłości akademicy chcą powtórzyć (zreplikować) te wyniki na ludziach. Tak czy siak, możność zwiększania lub zmniejszania wydolności różnych szlaków metabolicznych na drodze manipulowania relatywną liczebnością poszczególnych typów bakterii mikrobiomu wydaje się dawać olbrzymie pole do popisu w zakresie zapobiegania chorobom. „Zdrowie jelit jest powiązane z ogólnym stanem reszty organizmu. Nasze studium pokazało, że orzechy włoskie wpływają na przewód pokarmowy, co może wyjaśniać inne ich korzystne oddziaływania, np. na serce czy mózg” – podsumowuje Byerley.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: Nutra Ingredients
Źródło: KopalniaWiedzy.pl