

Средиземноморскую и растительную диеты назвали самыми полезными при запорах

Запор означает, что вы ходите в туалет по-большому менее трёх раз в неделю. В ходе новой научной работы специалисты из больницы Mass General Brigham в Бостоне обнаружили, что некоторые изменения в питании могут улучшить дефекацию. Их результаты были опубликованы в журнале *Gastroenterology*.

Для проведения нового исследования учёные использовали данные трёх более крупных научных проектов. Это «Исследование здоровья медсестёр» (NHS), «Исследование здоровья медсестёр II» (NHSII) и «Исследование последующего наблюдения за работниками здравоохранения (HPFS)». NHS было запущено в 1976 году и охватило 121 700 участниц, NHSII началось в 1989 году и включало 116 400 женщин, а в HPFS с 1986 года приняли участие чуть более 51 500 мужчин-медиков.



EatingWell design

В течение периода наблюдения (он составлял 25-30 лет) было зарегистрировано более 7500 случаев хронического запора. После проведения статистического анализа учёные обнаружили, что в группах, которые придерживались средиземноморской диеты и

Все права защищены

Средиземноморскую и растительную диеты назвали самыми полезными при запорах

растительной диеты, вероятность появления запоров снизилась на 16% и 20% соответственно.

Кроме того, участники, набравшие самые высокие баллы по шкале воспалительной диеты (EDIP) и шкале западной диеты, имели на 24% и 22% соответственно более высокий риск столкнуться с запорами.

С меньшим риском возникновения запоров связано было потребление большего количества всех видов овощей, орехов и заправки для салата. При этом более строгое соблюдение средиземноморской и растительной диет оказалось связано со снижением вероятности развития синдрома раздражённого кишечника с запорами на 25% и 27% соответственно.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.