

کشفیات جدید علمی در خصوص فواید سیوس

هم اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سیوس مهم ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می رود . جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر ، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدوربه اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند.

توصیه می شود همراه با مصرف سیوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.

بر اساس پژوهش های مختلف ، سیوس 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 . سیوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی دارند. سیوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

سیوس، ملین و مسهل قوی (ضد یبوست)

در تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده ای با قدرت سیوس برابری نمی کند. سیوس 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.

همانگونه که گفته شد فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می شوند . سیوس گندم جزء

فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری های روده بزرگ تاثیر زیادی

دارند. سیوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.

اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات انسان امروزی است. تغییر شیوه زندگی از يك سو و تغییر عادات غذایی و تمایز به مصرف غذاهای آماده و فوری (فست فودها)، غذاهای خیابانی و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماریهای ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند دیابت، فشارخون، بیماریهای قلبی ، عروقی و ...

متاسفانه روند رو به افزایشی را در کشور دارد. و به این دلیل هزینه های درمان و مراقبت از این بیماریها بار مالی زیادی را به دوش دولت و خانواده ها خواهد گذاشت. لذا یکی از راهکارهای مبارزه با چاقی و اضافه وزن انتخاب درست مواد غذایی است.