

روزنامه خراسان شمالی روزنامه سیاسی اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی چهارشنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۳ ۱۵ ربیع الاول ۱۴۴۶ شماره ۴۱۲۲	<p>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان</p> <p>مدیرعامل و مدیر مسئول: حسن سعیدی</p> <p>دفتر مرکزی: مشهد، بلوارشهید سادای(سازمان آب) پلاک ۲۰۰۰۹۹۹</p>	<p>استاد: بنیود، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خامه الانبیا(ص)</p> <p>تلفن: ۰۵۱-۳۷۳۲۰۰۰</p> <p>تلفن اشتراک: ۳۲۳۲۹۷۶۴</p> <p>دفتر مرکزی پدیرش اکهی: ۳۲۳۲۹۷۶۴</p> <p>پست: ۹۱۷۲۵-۵۱۱</p>	<p>سلاطت</p>
--	---	--	--------------

سلامت نامه
<p>چگونه هراس کودکان از مدرسه را کم کنیم؟</p> <div>  <p>یک فنوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با اشاره به این که بسیاری از کودکان هنگام جدا شدن از والدین مضطرب می شوند درباره این که چگونه هراس کودکان از مدرسه را کم کنیم، توصیه هایی را مطرح کرد و به والدین هشدار داد: جلوگیری از هرگونه تماس کودک با محیط خارج این پیام را به کودک می دهد که محیط بیرون خطرناک است. دکتر «امین ماهورام» اظهار کرد: ترس از مدرسه یکی از مشکلات شایع در دوران تحصیل است که به ویژه در سال های ابتدایی دبستان بیشتر دیده می شود. وی با بیان این که وجود استرس در والدین می تواند مقدار نگرانی و اضطراب فرزندان را به مراتب افزایش دهد، تصریح کرد: تا زمانی که کودکان آرامش نداشته باشند نمی توانید به فرزند خود نیز کمک کنید. دکتر «ماهورام» با بیان این که هراس از مدرسه، ترس بیش از حدی است که در مورد برخی کودکان در خصوص رفتن و ماندن در مدرسه وجود دارد، افزود: این کودکان ممکن است در مکان های دیگر بتوانند دوری از مادر را تحمل کنند. این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان خاطر نشان کرد: ترس از مدرسه می تواند از بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی، محیط مدرسه یا در اثر تجربه اتفاق های ناخوشایند، مانند آزار دیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه باشد؛ در این موارد بی بدن به علت هراس، برای مداخلات درمانی ضرورت دارد. دکتر «ماهورام» با اشاره به این که برخی کودکان هنگام جدا شدن از مادر اضطراب شدیدی تجربه می کنند، توضیح داد: در مواردی هم کودک حتی در خانه هم مانند سایه مادرش را دنبال می کند تا به این وسیله بر اضطراب خود غلبه کند. چنین کودکانی به جدا شدن از مادر(یا هرکدام از والدین) و خانه تمایلی نشان نمی دهند چون به شدت وابسته هستند. وی با تأکید بر این که اضطراب جدایی می تواند به صورت های گوناگون، حتی شکایات جسمی مانند دردهای شکمی، حالت تهوع، بی اشتهایی، مشکلات خواب، سردرد و کایوس های شبانه خود را نشان دهد، افزود: در صورت بروز علائم اضطراب جدایی در نوجوانان، باید بررسی و درمان جدی تر باشد، زیرا در برخی موارد علایم اولیه افسردگی نوجوانان همین اضطراب جدایی است. این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان به والدین توصیه کرد: کودک به جزئیات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیست و تهدید و ترساندن آن ها می تواند مشکل آفرین باشد، بنابراین هرگز او را از معلم نترسانید، مثلاً به او نگوئید اگر غذا نخوری به معلمان خواهم گفت. وی گفت: برای آن که بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندان تان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید، یعنی باید تغییرات روزمره ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگی شان رخ می دهد پیش از آن زمان کم کم ایجاد کنید تا خود را به آن ها عادت دهند. برای مثال شما می توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید. دکتر «ماهورام» ادامه داد: تعداد زیادی از والدین عادت دارند که تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال خود را کودک ر راحت کنند، در حالی که این کار باعث می شود جدایی کودک از والدین سخت تر شود. بهتر است والدین به صورت تدریجی از کودک دور شوند تا هم برای کودک قابل تحمل باشد و هم بتوان پس از مدتی ترس از جدایی را از بین برد. وی به والدین یادآوری کرد: اگر کودک شما دچار مشکلات جدی و اختلالات مشخصی نباشد، می تواند با گذرید که خودش را با شرایط جدید و رفتن به مدرسه تطابق دهد. علاوه بر آن که مهم است به ترس ها و نگرانی های فرزند خود توجه کنید و آن ها را نادیده نگیرید، به فرزند خود بگویید در کنار او هستید و می توانید با کمک یکدیگر آمادگی لازم را برای این مرحله تازه از زندگی او ایجاد کنید.</p> </div>
<p>افزایش احتمال ابتلا به افسردگی با شروع پاییز</p> <div>  <p>متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که با شروع پاییز و کوتاه تر شدن نور روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می یابد، گفت: تغییرات خلقی مستقیماً به تغییرات فصلی مرتبط است. دکتر جمال شمس، با بیان این که در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می رسد. وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان های سال شرایط عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می کند. وی با اشاره به این که تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده هورمون هاست می تواند خلق خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد، تأکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می یابند. عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می کند. وی با تأکید بر این که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می شوند ضرورتاً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می شوند به درمان های مداخله ای نیاز داشته باشند. این متخصص روانپزشکی با بیان این که اختلال عاطفی و افسردگی فصلی افراد را به شکل های متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. دکتر «شمس» با اشاره به این که احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شبداپی با مانیا حالتی از افسردگی است؛ در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می شود انرژی فرد بسیار زیاد می شود. به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش بینی افراطی، بیقراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه ریزی های بلندپروازانه دیده می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شبداپی با شروع فصل بهار با اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می کند. وی با بیان این که علائم و نشانه های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطرنشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، توجه و تمرکز در تغییر در میزان اشتها از نشانه های افسردگی است. وی تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی ها متفاوت می کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می کند. دکتر «شمس» با بیان این که احتمال بروز تمامی بیماری ها و اختلالات روان تقریباً یکسان است خاطرنشان کرد: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است اما اختلال دوقطبی و بروز شبداپی در ۲۰ تا ۲۵ ساله ها بیشتر دیده می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که به طور کلی انواع بیماری ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع یا سن خاصی ندارد، تأکید کرد: این ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود. دکتر «شمس» با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی ها تأکید کرد: اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان یایش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. وی استفاده از درمان های دارویی، غیر دارویی و مشاوره را از جمله روش های درمان افسردگی فصلی دانست و تأکید کرد: درمان این اختلال به کمک نوردرمانی، دارو و روش های روان پزشکی انجام می شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد به هر حال باید با اطلاع از علائم خود اقدام به درمان آن موضوع برای زمان تجویر نوردرمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد. این متخصص روانپزشکی گفت: درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، به خصوص اگر علائم شدید باشد بسیار موثر خواهد بود.</p> </div>

صفر تا صد تزریق واکسن آنفلوانزا
<p>گروه سلامت- صفر تا صد تزریق واکسن آنفلوانزا تشریح شد. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که تزریق واکسن آنفلوانزا به استثنای موارد نادر، به همه افراد از سن شش ماه به بالا توصیه می شود، گفت: تزریق واکسن آنفلوانزا خطر ابتلا به آنفلوانزا و عوارض جدی آن را در پاییز و زمستان کاهش می دهد. دکتر «علیرضا ناجی» با اشاره به این که مقامات بهداشتی جهانی تشویق می کنند تا کشورها برنامه ریزی واکسیناسیون آنفلوانزا را از هم اکنون آغاز می کنند، اظهار کرد: اکثر مردم در هر دوره فقط به تزریق یک دز واکسن آنفلوانزا نیاز دارند. وی با بیان این که معمولاً شهریور و مهرماه بهترین زمان برای واکسیناسیون آنفلوانزا در اکثر افراد به خصوص گروه های پر خطر است، اضافه کرد: واکسیناسیون آنفلوانزا در ماه های تیر و مرداد برای همه افراد توصیه نمی شود، اما ملاحظاتی در مورد واکسیناسیون در ماه های تیر و مرداد برای گروه های خاص وجود دار. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که زنان بارداری که در سه ماهه سوم بارداری خود هستند می توانند در ماه های تیر و مرداد واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند، ادامه داد: همچنین کودکانی که به دو دز واکسن آنفلوانزا نیاز دارند، باید اولین دز واکسن خود را به محض در دسترس قرار گرفتن این واکسن دریافت کنند. وی افزود: کودکان باید حداقل چهار هفته پس از نوبت اول واکسینه شوند؛ این کودکان شامل تمامی افراد شش ماه تا هشت سال هستند که یا برای اولین بار واکسن آنفلوانزا می زنند، یا قبلاً سابقه تزریق تنها یک دز از واکسن را داشته اند یا این که اصلاً سابقه واکسیناسیون آن ها مشخص نیست.</p>
<p>واکسن های به روز شده</p> <p>وی گفت: واکسن های به روز شده آنفلوانزای ۲۰۲۵- ۲۰۲۴ همگی چهار ظرفیتی هستند و افراد را در برابر ویروس آنفلوانزای A زیر تیپ های H۲N۲، H۱N۱ و دو سویه از واکسن آنفلوانزا B محافظت می کنند؛ ضمناً تفاوت ترکیب واکسن این فصل نسبت به فصل گذشته قرار گرفتن ویروس جدید آنفلوانزای A H۲N۲ است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که تزریق واکسن آنفلوانزا سالانه باعث نجات جان میلیون ها نفر در دنیا می شود، استفاده از این واکسن را برای کودکان بالاتر از شش ماه، زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به مشکل ضعف سیستم ایمنی ضروری دانست.</p> <p>نجات جان میلیون ها نفر در دنیا با تزریق واکسن آنفلوانزا</p> <p>دکتر «مسعود مردانی» فوق تخصص بیماری های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز با بیان این که تزریق واکسن آنفلوانزا سالانه باعث نجات جان میلیون ها نفر در دنیا می شود، استفاده از این واکسن را برای کودکان بالاتر از شش ماه، زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به مشکل ضعف سیستم ایمنی ضروری دانست.</p>
<p>بهترین روش برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا</p> <p>دکتر «مردانی» بهترین روش برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوانزا را رعایت بهداشت فردی، شستوشوی مرتب دست ها با آب و صابون، خودداری از تماس دست با چشم، بینی و دهان، استفاده از دستمال یک بار مصرف، حفظ فاصله با افراد مبتلا و تزریق سالانه واکسن آنفلوانزا ذکر کرد.</p> <p>زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا</p> <p>به گفته وی بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوانزا اواخر شهریور یا اوایل مهر است، زیرا بدین فرصت آن را دارد تا قبل از رسیدن زمستان و فصل آنفلوانزا ایمنی خود را بالا ببرد.</p> <p>چه کسانی باید واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند؟</p> <p>استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: سالمندان، کودکان و بچه های خیلی کوچک، تمامی افراد مبتلا به بیماری های مزمن و صعب العلاج، بیماران کلیوی، افرادی که همودیالیز می شوند، مبتلایان به دیابت، بیمارانیه که مشکلات قلبی با اختلالات ریوی نظیر آسم و برونشیت مزمن دارند، افرادی که پیوند قلب شده اند، کسانی که آنژیوپلاستی کرده اند، افرادی که آنژیوگرافی عروق کرونری انجام داده اند، مبتلایان به هیستیمیک قلبی، بیماران مبتلا به تنگی عروق قلب، مبتلایان به بیماری نارسایی قلبی و بیماریانی که پیوند کلیه می شوند</p>
<p>خوب است بدانیم</p> <p>فیبر پر خاصیت</p> <p>مفید روده فیبرهای غذایی موز سبز یا پکتین را در کودکان مبتلا به اسهال مداوم ارزیابی کرد. در این مطالعه، ۶۲ پسر ۵ تا ۱۲ ماهه به طور تصادفی یک رژیم غذایی مبتنی بر برنج شامل موز سبز پخته، پکتین یا رژیم غذایی برنج به تنهایی داده شد. پس از هفت روز، وزن و قوام مدفوع، دفعات استفراغ و پاکسازی و طول مدت بیماری اندازه گیری شد. در روز سوم پس از درمان، تعداد قابل توجهی از کودکان از اسهال دریافتی پکتین یا موز نسبت به گروه شاهد بهبود یافتند و در روز چهارم، این نسبت ها همچنان رو به افزایش بود. نتایج نشان می دهد که موز سبز و پکتین به طور قابل توجهی مقدار مدفوع، محلول آبرسانی خوراکی، مایعات داخل وریدی، دفعات استفراغ و مدت زمان اسهال را کاهش می دهد و این که پکتین گام مهمی برای متوقف کردن اسهال است. مطالعات همچنین نشان می دهد که پکتین می تواند به درمان سندرم روده تحریک پذیر غالب اسهال کمک کند.</p>
<p>با دیابت مبارزه می کند</p> <p>پکتین به کاهش فعالیت آنزیم هایی که نشاسته و قند را تجزیه می کنند، کمک می کند. همچنین جذب کربوهیدرات ها و قندها به دلیل محتوای فیبر کاهش می یابد. این به جلوگیری از افزایش قند خون که باعث عدم تحمل گلوز، افزایش وزن و دیابت می شود، کمک می کند.</p>
<p>به کاهش وزن کمک می کند</p> <p>پکتین یک کربوهیدرات پیچیده محلول در آب است که به عنوان یک ماده غذایی چربی سوز عمل می کند. از آن جایی که قوام آن آدامس مانند یا ژل مانند است، وقتی میوه یا سبزیجات تازه با پکتین می خورید، سلول ها آن را به جای چربی جذب می کنند. همچنین به شما کمک می کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید. این احساس سیری به این معنی است که اگر گرسنگی هلد انجام شد، اثرات مکمل های پکتین را روی ۲۹ شرکت کننده ارزیابی کرد. نتایج نشان می دهد که پکتین ژل شده، به ویژه، قادر به کاهش اشتها، افزایش انرژی و کاهش پاسخ انسولین است. پکتین، در دزهای کوچک به اندازه پنج گرم مخلوط با آب پرتقال، سیری را افزایش می دهد و می تواند به محدود کردن مصرف غذا به کاهش وزن سریع کمک کند.</p>
<p>سم زدایی</p> <p>تحقیقات نشان می دهد که مصرف پکتین باعث سم زدایی فلزات سنگین و سایر سمومی می شود که به بیماری های مزمن کمک می کنند و با ظرفیت بدن برای بهبودی پس از بیماری تداخل می کنند.</p>
<p>کاهش خطر سرطان روده بزرگ</p> <p>پکتین اثرات امیدوار کننده ای در کاهش خطر سرطان روده بزرگ از طریق مکانیسم های مختلفی نشان داده است. برای شروع، پکتین و پکتین اصلاح شده توانایی مهار رشد سلول های سرطانی و القای آپوپتوز(مرگ برنامه ریزی شده سلولی) را در سلول های سرطانی روده بزرگ نشان داده اند.</p> <p>این نوع فیبر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را در برابر سلول های سرطانی نیز افزایش دهد. تحقیقات نشان می دهد که دارای مزایای بالقوه تعدیل کننده سیستم ایمنی است که می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. اثرات پروبیوتیک پکتین ممکن است به بهبود سلامت روده و کاهش التهاب کمک کند.</p>
<p>تسکین طبیعی یبوست و اسهال</p> <p>پکتین ویسکوزیته و حجم مدفوع را افزایش می دهد بنابراین معمولاً برای تسکین طبیعی یبوست و اسهال استفاده می شود. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۱ در مرکز تحقیقات سلامت و جمعیت در بنگلادش انجام شد، اثرات</p>

«پکتین» یکی از فیبرهای پرخاصیت است که فواید زیادی برای مصرف کننده دارد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اگر تا به حال نام پکتین را روی برچسب مواد تشکیل دهنده مشاهده کرده اید، ممکن است از خود پرسیده باشید پکتین چیست و چگونه کار می کند؟ پکتین کربوهیدراتی است که در مرکبات مانند گلابی و سیب و همچنین سبزیجات و دانه ها یافت می شود. اغلب به عنوان یک عامل غلیظ کننده و جزو داروهای گوارشی مانند ملین های طبیعی استفاده می شود. این یک پلی ساکراید طبیعی(نوعی کربوهیدرات) است که حاوی مقدار خوبی فیبر محلول است. هنگامی که با مایع مخلوط می شود، یک ماده ژل مانند، بسیار شبیه به ژلاتین و سیوس جو دوسر را تشکیل می دهد. این همان چیزی است که به پکتین اجازه می دهد با ترویج سم زدایی، کاهش کلسترول و افزایش سیری به سلامتی شما کمک کند. حتی می توان آن را به صورت کپسول یا پودر مصرف کرد تا سلامت شما را بهبود بخشد.

پکتین چیست؟

پکتین کربوهیدراتی است که از میوه ها، سبزیجات و دانه ها استخراج می شود. کاربرد اصلی آن به عنوان ژل کننده، غلیظ کننده و تثبیت کننده در غذاست و به صورت تجاری به صورت پودر سفید تا قهوه ای روشن که از مرکبات استخراج می شود فروخته می شود. شرکت ها معمولاً از پکتین در مواد غذایی به عنوان یک عامل ژل کننده، به ویژه در مربا و ژله استفاده می کنند. همچنین در مواد پرکننده، داروها، ملین ها، قرص های گلو، شیرینی ها، آب میوه ها، نوشیدنی های شیر و به عنوان منبع فیبر رژیمی استفاده می شود. سیب، گواوا، میوه به آلو، پرتقال، گلابی و سایر مرکبات به طور طبیعی حاوی مقادیر زیادی پکتین هستند، در حالی که میوه های نرم مانند گیلاس و توت فرنگی حاوی مقادیر کمی هستند.

تفاوت بین پکتین و ژلاتین چیست؟

هر دو وقتی با مایع مخلوط می شوند یک ماده ژل مانند تشکیل می دهند و هر دو معمولاً در محصولات غذایی مانند مربا، اسپری و ژله استفاده می شوند. تفاوت عمده بین این دو این است که ژلاتین در قسمت های حیوانی یافت می شود. به طور خاص، از هیدرولیز جزئی کلاژن به دست می آید. از سوی دیگر، پکتین در گیاهان یافت می شود، بنابراین افرادی که رژیم گیاهخواری می توانند محصولات غذایی حاوی آن را مصرف کنند. از آن جایی که پکتین منبع بالایی از فیبر است، معمولاً در رژیم غذایی پرفیبر برای درمان یبوست و مشکلات گوارشی استفاده می شود. همچنین به کاهش طبیعی کلسترول، مبارزه با دیابت و حمایت از کاهش وزن نیز معروف است.

حقایق تغذیه ای

پکتین یک فیبر طبیعی است که در بیشتر گیاهان یافت می شود. به عنوان مثال، سیب و پرتقال دارای پکتین بالایی هستند و بیشترین غلظت را در پوست، هسته و دانه ها دارند. می توانید آن را از میوه ها استخراج کنید یا می توانید مخلوط خشک پکتین را در فروشگاه مواد غذایی بهداشتی محلی خود خریداری کنید.

مزایای استفاده از پکتین

منبع بالای فیبر

فیبر پکتین چیزی بیش از یک تنظیم کننده است. فیبر غنی از فایده است



که محلول در آب است و به کاهش کلسترول و افزایش سلامت گوارش کمک می کند. به عنوان یک فیبر محلول، با اتصال به مواد چرب در دستگاه گوارش، از جمله کلسترول و سموم، عمل می کند و باعث دفع آن ها می شود. این بدان معناست که پکتین به قابلیت های سم زدایی بدن و تنظیم استفاده از قندها و کلسترول در بدن کمک می کند و سلامت روده و گوارش را بهبود می بخشد. یک مطالعه آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۴ به منتشر شد، نشان داد که پکتین میزان هضم لیپید را کاهش می دهد که به تعاملات اتصال آن با اجزای خاص دستگاه گوارش نسبت داده می شود. هضم چربی زمانی است که قطرات بزرگ چربی به قطرات کوچکتر تجزیه می شوند. این امر هضم آنزیم هضم کننده چربی به نام لیپاز پانکراس را آسان تر می کند. به نوبه خود، این به بدن شما کمک می کند تا چربی ها را به اسیدهای چرب تجزیه کند. مطالعاتی که در سال ۱۹۹۴ منتشر شد، نشان داد که موش هایی که با رژیم های غذایی حاوی پکتین تغذیه می شدند، پس از یک رژیم غذایی ۲۸ روزه حاوی پکتین، غلظت LDL و کلسترول کیدی کمتری نسبت به گروه کنترل داشتند.

کلسترول را کاهش می دهد

پکتین یک فیبر محلول در آب است که می تواند کلسترول را در روده متصل کند و در نتیجه از جذب آن در جریان خون جلوگیری کند. تحقیقات نشان می دهد که دز مناسب برای کلسترول بالا ۱۵ گرم پکتین در روز است. پکتین را می توان مستقیماً از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها، سبزیجات و دانه ها مصرف کرد. به علاوه، این غذاهای سالم به دلیل محتوای کلی فیبر شان به عنوان غذاهای کاهش دهنده کلسترول شناخته می شوند. مطالعه ای که در سال ۱۹۹۸ منتشر شد نشان می دهد مصرف پکتین منجر به کاهش سطح کلسترول در کبد و سرم و همچنین افزایش مواد زائد می شود. مطالعه دیگری که در کالج پزشکی دانشگاه فلوریدا انجام شد، نشان داد که رژیم غذایی حاوی پکتین گرپ فروت، بدون تغییر در شیوه زندگی، می تواند به میزان قابل توجهی کلسترول پلاسما را کاهش دهد

تسکین طبیعی یبوست و اسهال

پکتین ویسکوزیته و حجم مدفوع را افزایش می دهد بنابراین معمولاً برای تسکین طبیعی یبوست و اسهال استفاده می شود. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۱ در مرکز تحقیقات سلامت و جمعیت در بنگلادش انجام شد، اثرات