

ارتباط پروبیوتیک ها با روده (بخش دوم)



نشانه های یک روده ناسالم چیست؟

علائم یک روده ی ناسالم و یا عدم تعادل باکتری های خوب و بد ممکن است در ابتدا نا محسوس باشد. به عنوان مثال، گرایش قند می تواند به عنوان یک احساس عادی ظاهر شود، اما وقتی که همه نشانه ها را در هم می آمیزد، ممکن است روشن شود که مشکل اساسی وجود دارد. هنگامی که باکتری های روده شما نامتعادل هستند، ممکن است علائم زیر را مشاهده کنید، که بسیاری از آنها تحت عنوان IBS (سندرم روده تحریک پذیر) قرار دارند:

- گاز، باد یا نفخ
- رفلکس اسید
- اسهال یا یبوست
- بوی بد دهان
- آلرژی غذایی یا حساسیت
- کاهش وزن یا افزایش وزن
- حالات روحی
- آگزما یا خشکی پوست
- مشکل خواب
- بیماری اتوایمیون و ایمنی سرکوب شده
- ...

عواملی که موجب برهم خوردن تعادل روده ای می شوند:



محور برین اکسس Gut – Brain Axis

احساسات مختلف انسان مثل عصبانیت، خوشحالی و شادی در محور برین-اکسس رخ می دهد. زمانی که عملکرد دستگاه گوارش ما برای مثال روده، دچار اختلال می شود و تحت استرس و فشار قرار می گیرد، سیگنالهای مرتبط با این اختلال به مغز ارسال می شود. همچنین اگر شرایط روحی افراد نیز دچار تغییرات شود، برای مثال استرس، اضطراب و تنشهای روحی فرد را درگیر کند، این سیگنالهای استرسی از مغز به روده می رسند. این به این معنی است که استرس و سلامت روانی ضعیف می تواند سلامت روده را تحت تاثیر قرار دهد.

چه غذاهایی باکتریهای خوب در روده را افزایش می دهند؟

انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارد که حاوی باکتری های خوب هستند، مانند تمپه، کیمچی، میسو و کفیر. غذاهای دیگر مانند لوبیا، موز، زغال اخته، بلوبری، فلفل قرمز، کلم بروکلی و دیگر سبزیجات می تواند به نفع روده شما باشد، زیرا حاوی پری بیوتیک ها و مواد غذایی است که باکتری های مفید را تغذیه می کنند. غذاهای رژیمی برای سلامتی کلی بسیار عالی هستند، اما آنها قابل مقایسه با مکمل های پروبیوتیک نیستند.

مروری بر نکاتی که برای سلامتی روده مفید هستند:

1. با تغذیه خوب و نوشیدن مایعات کافی به سلامت روده کمک شایانی می شود. رعایت این موارد سبب حفظ سلامت روده از طریق دفع سموم و سوزاندن مواد اضافی می شود.
2. خوردن غذاهایی که غنی از فیبر هستند. لوبیا، آجیل، دانه، تاملی دانه ها، میوه ها و سبزیجات. همه این موارد به حفظ باکتریهای مفید روده کمک می کند.
3. سعی کنید مقادیر قند و همچنین غذاهای فرآوری شده، چربی های حیوانی و پروتئین حیوانی را محدود کنید. اینها به عنوان مواد غذایی برای باکتری های ناسالم عمل می کنند که می توانند به روده شما آسیب برسانند.
4. سطح باکتری های خوب خود را با مصرف پروبیوتیک های روزانه به رژیم غذایی خود بهبود دهید. داشتن باکتری سالم و خوب می تواند سلامت گوارشی را بهبود بخشد و التهاب و آلرژی را کاهش دهد.