

اهمیت سلامت روده‌ها در انسان



مراقبت از روده می‌تواند در بهبود خلق و خو و تجربه خواب خوب تاثیر به سزایی داشته باشد و می‌توان گفت که فواید بهرمنندی از روده‌هایی سالم تنها در به حداقل رساندن علائم ناخوشایندی مانند درد و نفخ خلاصه نمی‌شود.

یکی از عوامل اصلی که بر اهمیت سلامت روده ها می‌افزاید، توانایی جنب مواد مغذی به طور موثر از خوراکی‌های مصرفی است. به لطف پژوهش‌های جدید و مدرن، ما بیش از هر زمان دیگری درباره نقش چشمگیری که دستگاه گوارش و به ویژه روده در سلامت انسان ایفا می‌کنند، آگاه شده‌ایم.

همچنین، باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش بخش زیادی از سیستم ایمنی بدن شما را شکل می‌دهند و در کاهش وزن نیز نقش دارند. افراد بسیاری اغلب ارتباط بین عملکرد روده و پیشگیری از بیماری‌ها را نادیده می‌گیرند درحالی‌که برای تجربه یک زندگی سالم، سلامت روده باید در جایگاه نخست قرار بگیرد.

عادات و عواملی که سلامت روده را نشانه می‌روند

- استرس مزمن

استرس بلند مدت تولید عادی آنزیم‌های گوارشی را متوقف می‌کند که این شرایط، فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری و عفونت قرار می‌دهد. به دلیل این که استرس مزمن می‌تواند سلامت روده را از بین ببرد، حذف عوامل استرس‌زا تا حد امکان اهمیت دارد و سپس اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها، انجام ورزش و خواب با کیفیت می‌تواند برای رسیدگی به منابع استرس کمک کننده باشد. همچنین استرس می‌تواند بر میزان غذا خوردن و خواب فرد تاثیرگذار باشد.

- نشستن طولانی مدت

نشستن طولانی مدت به شدت برای دستگاه گوارش مضر است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد. یک سبک زندگی کم تحرک می‌تواند بر سلامتی کلی بدن اثر منفی بگذارد.

- استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک‌ها

استفاده از آنتی بیوتیک‌ها به مشکلی بزرگ در دنیای امروز تبدیل شده است. پزشکان بیش از هر زمان دیگری نگران تعداد باکتری‌هایی هستند که در برابر آنتی بیوتیک‌ها مقاوم شده اند.

یک دلیل دیگر برای پرهیز از استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک‌ها این است که می‌توانند علاوه بر باکتری های مضر، موجب مرگ باکتری‌های مفید در روده شوند.

افزون بر این، حفظ جمعیت باکتری‌های خوب به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و ممکن است حتی به پیشگیری از ابتلا به حساسیت‌های غذایی کمک کند.

- مواد غذایی با اثر قندی بالا و فیبر کم

مصرف بیش از اندازه قند یکی از تهدیدهای اصلی سلامت انسان محسوب می‌شود. این در شرایطی است که مصرف غذاهای فرآوری شده نیز روندی افزایشی را در سراسر جهان دنبال می‌کند.

از این رو، نه تنها رژیم‌های غذایی معمولی با کمبود مواد مغذی مواجه هستند، بلکه رشد باکتری‌ها و مخمرهای بد در روده را نیز افزایش می‌دهند. این شرایط می‌تواند به شکل گیری التهاب و مشکلاتی مانند آلرژی‌ها، کمبود ویتامین‌ها و مسائل خودایمنی موجب شود.

- دارو

داروهای مسکن، استروئیدها، مسدودکننده‌های اسید، و آنتی بیوتیک‌ها همگی در عملکرد گوارشی ما اختلال ایجاد می‌کنند و موجب تخریب روده می‌شوند. اگرچه تنها پزشک شما می‌تواند دارویی که نیاز دارید را تشخیص دهد، اما می‌توانید با گنجاندن مکمل‌هایی مانند پروبیوتیک‌ها، در بازسازی و محافظت از روده نقش پررنگتری داشته باشید.

- نوشیدن بیش از اندازه قهوه

همان گونه که عصبی بودن و احساس استرس محرک ترشح هورمون‌های استرس است، کافئین بیش از اندازه نیز عامل محرک دیگری است که ترشح این هورمون‌ها را به همراه دارد.

- تند غذا خوردن

خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما بسیاری از ما این نکته را فراموش می‌کنیم که هر چه غذا را بهتر بجویم، گوارش آن آسان‌تر خواهد بود و نفخ کمتری در دستگاه گوارش شکل می‌گیرد.

تغییر در سبک زندگی و توجه به عواملی که برای سلامتی ما مفید می‌باشند می‌تواند در سلامت دستگاه گوارش و در نتیجه خلق و خوی ما موثر باشد.