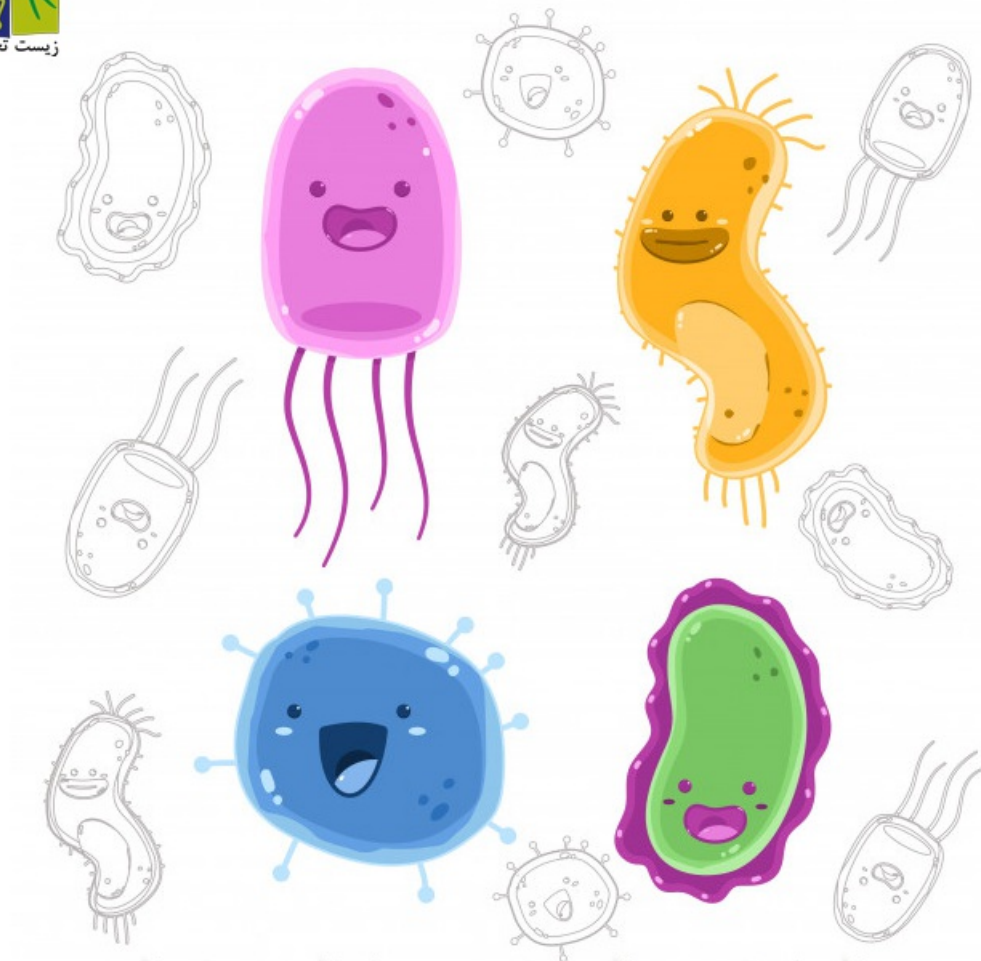


چگونه از باکتری های مفید روده محافظت کنیم؟



از باکتری های خوب محافظت کنید!

روده انسان، جایگاه میلیون ها باکتری است. داشتن این باکتری ها برای سلامت عمومی انسان بسیار اهمیت دارد.

رژیم های غذایی نادرست، سبک زندگی ناسالم و بسیاری از عوامل محیطی می توانند تأثیر منفی بر این باکتری های مفید بگذارند.

باکتری های مفید روده

باکتری های مفید روده برای گوارش مهم هستند؛ آن ها باکتری های مضر و سایر میکروارگانیسم های آسیب رسان را نابود کرده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کنند.

وقتی فلور روده دارای باکتری های مضر بسیار زیاد باشد و باکتری های مفید روده به اندازه کافی نباشد، عدم تعادل روی داده که به آن دیسبیوزیس می گویند.

دیسبیوزیس و کاهش تنوع در فلور میکروبی روده، منجر به مقاومت انسولینی، چاقی، بیماری التهابی روده و سرطان روده بزرگ می شود. بنابراین حفظ باکتری های مفید روده بسیار اهمیت داشته و باید فراوانی آن ها را تداوم دهیم. در اینجا عواملی که می توانند به باکتری های مفید روده شما آسیب جدی وارد کنند، ذکر شده اند.

نداشتن تنوع در تغذیه

اگر فلور روده تنوع و گوناگونی داشته باشد، توانایی ترمیم و بهبودی پس از عواملی مانند عفونت و مصرف بیش از اندازه آنتی بیوتیک ها را نخواهد داشت. یک رژیم غذایی غنی از مواد طبیعی مانند میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار می تواند در فلور روده تنوع و گوناگونی ایجاد کند.

یک رژیم غذایی غنی از غذاهای سالم و طبیعی، مواد مغذی متنوعی را در اختیار روده شما می گذارد تا بتواند رشد انواع باکتری ها را تقویت کرده و در فلور روده تن، گوناگونی بیشتری ایجاد کند.

مصرف آنتی بیوتیک ها

آنتی بیوتیک‌ها داروهای بسیار مهمی هستند که برای درمان عفونت‌ها و بیماری‌های ناشی از باکتری ها به کار می‌روند. آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌ها را نابود می‌کنند و یا جلوی تکثیر آن‌ها را می‌گیرند و بدین طریق توانسته‌اند جان میلیون‌ها نفر را از مرگ نجات دهند اما یکی از نقاط ضعف این داروها این است که هم بر باکتری‌های مضر و هم بر باکتری‌های مفید روده تاثیر می‌گذارند. حتی یک درمان ساده‌ی آنتی‌بیوتیکی می‌تواند موجب تغییرات مضر در ترکیب و تنوع فلور روده شود.

کمبود مصرف پری بیوتیک‌ها در رژیم غذایی

پری بیوتیک‌ها نوعی فیبر هستند که به صورت هضم نشده از بدن عبور کرده و رشد و فعالیت باکتری‌های مفید روده را تقویت می‌کنند. بسیاری از غذاها شامل میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات سبوس‌دار، به طور طبیعی حاوی فیبر پری بیوتیک هستند.

کمبود این فیبرها در رژیم غذایی می‌تواند سلامت دستگاه گوارشتن را به خطر بیندازد. غذاهای غنی از پری بیوتیک شامل حبوبات، جو دوسر ، مارچوبه، سیر، پیاز و آجیل می‌شود.

مصرف مکمل‌های حاوی پری بیوتیک هم می‌تواند تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر را افزایش دهد. این اسیدهای چرب، منبع اصلی غذایی سلول‌ها در روده‌ی بزرگ شما هستند که می‌توانند جنب خون شده و سلامت متابولیکی و گوارشی‌تن را بهبود بخشند و التهاب را کم کنند. همچنین غذاهای سرشار از پری بیوتیک در کاهش انسولین و کلسترول هم نقش دارند.

نداشتن تحرک بدنی مداوم

تحرک یا فعالیت بدنی، به هر حرکتی گفته می‌شود که انرژی صرف کند. راه رفتن، باغبانی کردن، شنا و دوچرخه سواری نمونه‌هایی از فعالیت بدنی هستند. داشتن تحرک بدنی، فواید زیادی دارد که همگی ما به آن آگاهی داریم؛ کاهش وزن، کاهش استرس و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن.

کشیدن سیگار

سیگار از هزاران مواد شیمیایی ساخته شده که ۷۰ درصدشان سرطان‌زا هستند. سیگار کشیدن تقریباً برای همگی ارگان‌های بدن ضرر دارد و ریسک بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی و سرطان ریه را افزایش می‌دهد. سیگار همچنین یکی از ریسک فاکتورهای مهم محیطی برای بیماری التهابی روده است. سیگاری‌ها دو برابر سایرین مستعد ابتلا به بیماری کرون هستند که نوع رایجی از بیماری التهابی روده است. ترک سیگار می‌تواند تنوع فلور روده را افزایش بدهد.

نداشتن خواب کافی

داشتن خواب کافی و باکیفیت، برای سلامت عمومی بسیار مهم است. مطالعات نشان داده کمبود خواب می‌تواند باعث چاقی و بیماری‌های قلبی شود. خواب از این جهت مهم است که بدن شما فرصت پیدا می‌کند تا خودش را ترمیم کند.

ساعت درونی بدن که روی مغز و هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد می‌تواند شما را هشیار و بیدار نگه دارد یا به بدن شما بگوید چه زمانی وقت خوابیدن است. پژوهش‌ها نشان داده که روده نیز تابع یک ریتم است. ایجاد اختلال در ساعت درونی بدن که به واسطه‌ی کمبود خواب و دیروقت غذا خوردن روی می‌دهد، می‌تواند تأثیرات مخربی روی باکتری‌های مفید روده بگذارد.

استرس زیاد

سالم بودن فقط به واسطه‌ی غذای خوب خوردن، تحرک بدنی داشتن و خوب خوابیدن نیست. استرس زیاد می‌تواند اثرات مخربی روی بدن از جمله روده‌ها بگذارد. استرس می‌تواند باکتری‌های مفید روده را تغییر دهد.

مطالعاتی که روی موش‌ها صورت گرفته نشان می‌دهد استرس می‌تواند روی تعداد باکتری‌ها اثر گذاشته و پتانسیل باکتری‌های مضر را بیشتر کند و از تعداد باکتری‌های مفید روده بکاهد.