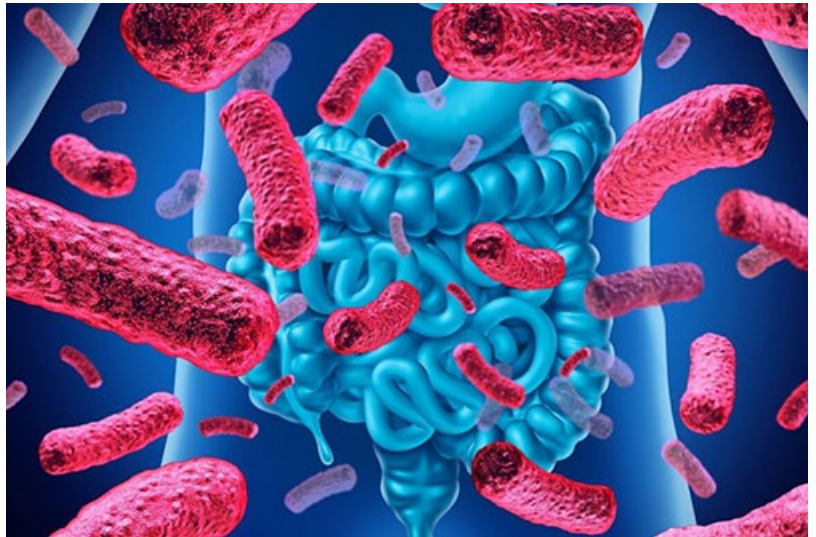


چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟ (یادداشت اول)

بسیاری از انواع رژیم های غذایی، سبک زندگی و سایر عوامل محیطی می توانند بر روی باکتری های روده انسان تأثیر منفی داشته باشند.



چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟

بسیاری از انواع رژیم های غذایی، سبک زندگی و سایر عوامل محیطی می توانند بر روی باکتری های روده انسان تأثیر منفی داشته باشند. روده انسان حاوی بیش از 10^{14} باکتری است، که به عنوان "فلور روده" شناخته می شوند.

داشتن فلور روده سالم با عملکرد طبیعی و نرمال برای سلامت کلی بدن انسان بسیار مهم است.

فلور و باکتری های روده چه اهمیتی برای بدن ما دارند؟

صدها گونه از انواع باکتری ها در روده شما زندگی می کنند. برخی از آنها برای روده مفید و برخی دیگر مضر هستند. باکتری های روده ای برای فرایند هضم و جذب بسیار مهم هستند. آن ها باکتری های مضر و میکروارگانیسم های مهاجم را از بین می برند و باعث تولید ویتامین K، فولات و اسیدهای چرب کوتاه زنجیر می شوند.

هنگامی که تعادل باکتری های روده به هم می خورد، شمار باکتری های مضر افزایش می یابد و پس از آن باکتری های مفید کاهش پیدا کنند، شرایطی به نام دیس بیوزیس (dysbiosis) به وجود می آید.

در ادامه به بررسی ۸ علت می پردازیم که می توانند به باکتری های روده آسیب وارد کرده و تعادل فلور معده را از بین ببرند:

۱. عدم وجود تنوع در مواد غذایی دریافتی بدن

به طور کلی، روده ای که دارای تنوع باکتری های مفید باشد، یک روده سالم محسوب می شود. کاهش تنوع باکتری های روده زمانی اتفاق می افتد که بدن شما پس از یک دوره مواجهه با عفونت، در حالت ریکلوری و بهبودی قرار گرفته یا برای یک مدت، مقدار زیادی آنتی بیوتیک مصرف کرده اید.

رژیم غذایی حاوی طیف گسترده ای از غذاهای کامل مانند میوه ها، سبزیجات و دانه ها می تواند تنوع بیشتری به فلور معده بدهد. اعمال تغییر در رژیم غذایی برای چند روز (معمولاً ۱۲ تا ۱۶ روز) باعث تغییر در غلظت و تعداد باکتری های روده می شود. بنابراین اگر رژیم غذایی متنوع و سرشار از مواد مغذی نداشته باشید، تعادل و تنوع باکتری های مفید فلور روده برقرار نمی شود.

۲. کمبود پری بیوتیک در مواد غذایی

پری بیوتیک ها (Prebiotics) نوعی فیبر هستند که باعث رشد و فعالیت مثبت باکتری های مفید روده می شوند. در واقع باکتری های مفید از پری بیوتیک ها به عنوان مواد غذایی برای رشد خود استفاده می کنند. بعضی از مواد غذایی مانند میوه ها و سبزیجات به طور طبیعی حاوی فیبر پری بیوتیک هستند. اما برای رفع کمبود پری بیوتیک ها می توانید از مکمل های "اسیمبیوتیک" شرکت زیست تخمیر استفاده کنید. سیمبیوتیک به ترکیب پروبیوتیک و پری بیوتیک گفته می شود. در واقع هنگامی که فلور میکروبی شما دچار کمبود باکتری های مفید می شود، می توانید با مصرف سیمبیوتیک ها، به طور همزمان باکتری های مفید و مواد غذایی مورد نیاز برای رشد آنها را به سیستم گوارشی خود اضافه کنید. علاوه بر این موادی که دارای فیبر پری بیوتیک هستند، ممکن است در کاهش سطح انسولین و کلسترول نیز نقش داشته باشند. بنابراین کمبود این فیبر ها می تواند باعث آسیب به باکتری های مفید روده

۳. مصرف بیش از حد الکل

الکل اعتیاد آور است و زمانی که در مقادیر بالا و بصورت مداوم مصرف شود اعتیاد آور است. اعتیاد به الکل می تواند اثرات جسمی و روحی جدی در بر داشته باشد. مصرف بیش از حد الکل باعث بر هم خوردن تعادل قوای روده و در نتیجه آسیب به باکتری های روده می شود و در دراز مدت باکتری های مفید روده را از بین می برد.

۴. استفاده از آنتی بیوتیک

آنتی بیوتیک ها داروهای مهمی هستند که برای درمان عفونت ها و بیماری های ناشی از باکتری ها استفاده می شوند. آنتی بیوتیک ها با کشتن باکتری های مضر و یا جلوگیری از افزایش و تکثیر آنها، میلیون ها نفر را در طی ۸۰ سال گذشته نجات داده اند اما آنتی بیوتیک ها (به خصوص آنتی بیوتیک های وسیع الطیف) نمی توانند باکتری های مضر را از باکتری های مفید تشخیص دهند و به همین خاطر روی هر دو نوع باکتری تاثیر می گذارند. در حقیقت، یک درمان با آنتی بیوتیک می تواند منجر به ایجاد تغییرات نامطلوب در ترکیب و تنوع قوای روده شود. آنتی بیوتیک ها معمولا باعث کاهش کوتاه مدت باکتری های مفید روده می شوند و به طور موقت می توانند باکتری های مضر آن را افزایش دهند. به همین علت توصیه می شود که در حین استفاده از آنتی بیوتیک ها و یا پس از اتمام دوره درمان آنتی بیوتیکی، از مکمل های پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر برای تامین باکتری های مفید روده و بازگشت دوباره تعادل به قوای میکروبی روده استفاده شود.

برای مطالعه ادامه این مقاله بر روی این [لینک](#) کلیک کنید.