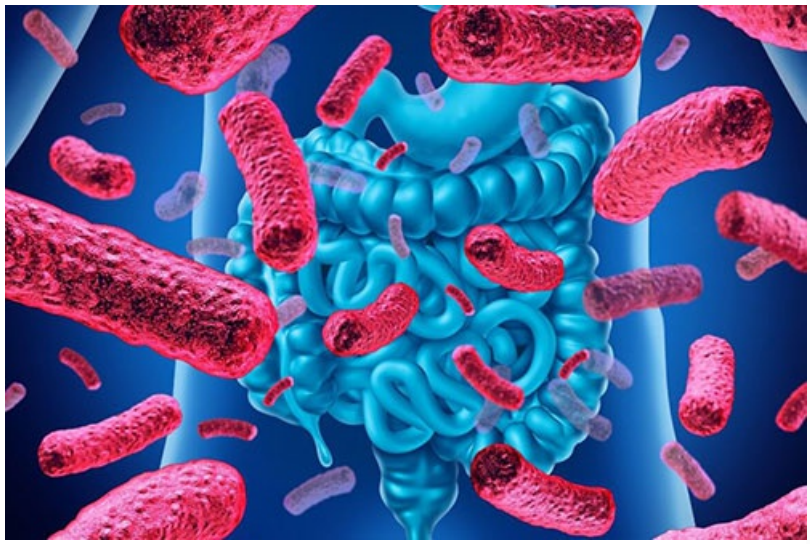
چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟ (یادداشت دوم)

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



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

□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ *"□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ ؟ (□□□□□□□ □□□) 4"* □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□.

۵ . عدم انجام فعالیت بدنی منظم

فعالیت فیزیکی به هر گونه تحرکی گفته می‌شود که باعث مصرف انرژی می‌شود. پیاده روی، باغبانی، شنا و دوچرخه سواری، نمونه‌هایی از فعالیت‌های بدنی هستند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، بهبود عملکرد باکتری‌های روده‌ای و سلامت عمومی روده ها را به دنبال دارد. فعالیت بدنی منظم باعث افزایش رشد باکتری‌های مفید روده، از جمله بیفیدوباکتریوم (Bifidobacterium) می‌شود. این اثرات و تغییرات مثبت در افرادی که غیر فعال هستند دیده نمی‌شود. پس کم تحرکی می تواند باعث آسیب به باکتری های مفید روده شود.

۶ . سیگار کشیدن

دود سیگار از هزاران ماده شیمیایی تشکیل شده است، که تنها ۷۰ مورد از این مواد شیمیایی می‌تواند موجب بروز سرطان در بدن انسان شود. سیگار کشیدن یکی از مهمترین عوامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های التهابی روده است. علاوه بر این، افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری به بیماری کرون مبتلا می شوند. مطالعات نشان می دهد که ترک سیگار، تنوع فلور روده ای را افزایش می‌دهد.

۷ . خواب ناکافی

بدن دارای یک ساعت داخلی و ریتم منظم ۲۴ ساعته است. محروم شدن از خواب می‌تواند ریتم شبانه روزی را مختل کند. به نظر می‌رسد که فعالیت‌های روده با ساعت فیزیولوزیکی بدن هماهنگ هستند. بروز اختلال در ساعت فیزیولوژیکی بدن، به واسطه بی‌خوابی، تغییر شیفت کاری و خوردن غذا در اواخر شب، ممکن است اثرات مضری روی باکتری‌های روده داشته باشد. اختلال در ریتم فیزیولوژیکی بدن باعث آسیب به باکتری های مفید روده می‌شود.

۸ . استرس بیش از حد

سطح استرس بالا می تواند اثرات مضری بر بدن داشته باشد. استرس می‌تواند باعث بروز حساسیت، کاهش جریان خون رسانی و تغییر باکتری‌های روده شود. مطالعات انجام شده روی موش‌ها نشان داده است، که انواع مختلف استرس می‌تواند تنوع فلور روده را کاهش دهد و تعادل بین باکتری های مثبت و منفی را از بین ببرد.