

## سلامت روده با ۱۰ روش

تهران (پانا) - برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف پروبیوتیک‌ها می‌تواند از میکروبیوم سالم روده پشتیبانی کرده و ممکن است از التهاب روده و دیگر مشکلات روده‌ای پیشگیری کند. سلامت روده با تعادل میکروارگانیسم‌هایی که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند، مرتبط است. مراقبت از سلامت روده و حفظ تعادل درست این میکروارگانیسم‌ها برای سلامت روانی، سیستم ایمنی و موارد دیگر حیاتی است.

به گزارش عصر ایران به نقل از "مدیکال نیوز تودی"، باکتری‌ها، مخمرها و ویروس‌هایی که جمعیت آنها حدود ۱۰۰ تریلیون برآورد شده است، به نام میکروبیوم روده نیز شناخته می‌شوند.

بسیاری از میکروب‌ها برای سلامت انسان مفید بوده و برخی دیگر حتی ضروری هستند. باقی آنها می‌توانند مضر باشند، به ویژه زمانی که تکثیر می‌شوند.

در ادامه این مطلب ۱۰ روش که از پشتیبانی علمی برای بهبود شرایط میکروبیوم روده و تقویت سلامت کلی انسان برخوردار هستند، ارائه شده‌اند.

مصرف پروبیوتیک‌ها و غذاهای تخمیر شده

برای تقویت باکتری‌های مفید، یا پروبیوتیک‌ها در روده، برخی افراد مصرف مکمل‌های پروبیوتیک را انتخاب می‌کنند.

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف پروبیوتیک‌ها می‌تواند از میکروبیوم سالم روده پشتیبانی کرده و ممکن است از التهاب روده و دیگر مشکلات روده‌ای پیشگیری کند.

غذاهای تخمیر شده یک منبع طبیعی از پروبیوتیک‌ها هستند. مصرف منظم خوراکی‌های زیر ممکن است سلامت روده را بهبود ببخشد:

- سبزیجات تخمیر شده

- کفیر

- کیمچی

- کامبوچا

- میسو

- کلم ترش

- تمپه

پروبیوتیک ها از کربوهیدرات هایی غیر قابل گوارش به نام پری&ZWNJ;بیوتیک ها تغذیه می کنند. این فرآیند تکثیر باکتری های مفید در روده را تشویق می کند.

پژوهشی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پری&ZWNJ;بیوتیک ها ممکن است به افزایش تحمل پروبیوتیک ها در برابر برخی شرایط محیطی خاص، از جمله تغییرات دمایی و pH کمک کنند.

از جمله منابع غذایی خوب برای پری&ZWNJ;بیوتیک ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مارچوبه

- موز

- کاسنی

- سیر

- کنگر فرنگی

- پیاز

- غلات کامل

مصرف کمتر شکر و شیرین کننده ها

مصرف فراوان شکر و شیرین کننده های مصنوعی ممکن است موجب اختلال در عملکرد روده یا دیسبیوسیس شود که یک بی تعادلی در میکروب های روده است.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ با حضور سوژه های حیوانی نشان داد که رژیم غذایی استاندارد غربی که شامل شکر و چربی زیاد می شود، آثار منفی بر میکروبیوم روده دارد. این شرایط می تواند بر مغز و رفتار تاثیرگذار باشد.

مطالعه ای دیگر با حضور سوژه های حیوانی نشان داد که شیرین کننده مصنوعی آسپارتام تعداد برخی سویه های باکتریایی مرتبط با بیماری متابولیک را افزایش داده است.

بیماری متابولیک به گروهی از شرایط که خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش می دهند، گفته می شود.

همچنین، پژوهشگران به این نکته اشاره داشته اند که استفاده از شیرین کننده های مصنوعی توسط انسان به واسطه تاثیر آنها بر جمعیت باکتریایی روده می تواند اثر منفی بر سطوح قند خون داشته باشد. این به معنای آن است که شیرین کننده های مصنوعی به رغم این که یک قند واقعی نیستند، ممکن است قند خون را افزایش دهند.

کاهش استرس

مدیریت استرس برای بسیاری از جنبه های سلامت انسان از جمله سلامت روده اهمیت دارد.

مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که عوامل استرس&ZWNJ;زای روانی می توانند فعالیت میکروارگانیزم

های موجود در روده را مختل کنند، حتی اگر استرس کوتاه مدت باشد.

در انسان ها، انواع مختلفی از عوامل استرس و ZWNJ;za می توانند بر سلامت روده تاثیر منفی بگذارند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استرس روانی

- استرس محیطی مانند گرما، سرما، یا سر و صدای بیش از حد

- کمبود خواب

- اختلال در ریتم شبانه روزی

از جمله تکنیک های مدیریت استرس می توان به مدیتیشن، تمرینات تنفس عمیق، و تن و ZWNJ;آرامی عضلانی اشاره کرد.

ورزش منظم، خواب خوب، و مصرف یک رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش سطوح استرس کمک کند.

پرهیز از مصرف غیر ضروری آنتی بیوتیک ها

اگرچه مصرف آنتی بیوتیک ها اغلب برای مبارزه با عفونت های باکتریایی ضروری است، مصرف بیش از حد و غیر ضروری آنها می تواند به مقاومت آنتی بیوتیکی منجر شود.

آنتی بیوتیک ها می توانند به میکروب های روده و ایمنی بدن آسیب برسانند و برخی پژوهش ها نشان داده اند که حتی پس از گذشت شش ماه از استفاده، روده ممکن است همچنان با فقدان برخی گونه های باکتری مفید مواجه باشد.

ورزش منظم

ورزش منظم به تقویت سلامت قلب و کاهش و حفظ وزن سالم کمک می کند. همچنین، برخی پژوهش ها نشان داده اند که ورزش منظم ممکن است به بهبود سلامت روده نیز کمک کند که این شرایط می تواند در کنترل وزن و چاقی نقش داشته باشد.

انجام ورزش ممکن است تنوع گونه های باکتریایی روده را افزایش دهد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که ورزشکاران از تنوع جمعیت میکروبی روده بیشتر نسبت به افرادی که ورزش نمی کردند، برخوردار بودند.

با این وجود، ورزشکاران یک رژیم غذایی متفاوت را نسبت به گروه کنترل مصرف می کردند که می تواند در تفاوت های موجود در میکروبیوم روده آنها نقش داشته باشد.

کارشناسان ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته به همراه دو جلسه یا بیشتر فعالیت های تقویت کننده عضلات را توصیه کرده اند.

خواب کافی

خواب کافی و با کیفیت می تواند به بهبود خلق و خو، شناخت، و سلامت روده کمک کند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ با حضور سوژه های حیوانی نشان داد که خواب نامنظم و اختلال در خواب می تواند نتایج منفی برای میکروبیوم روده داشته باشد که ممکن است خطر بیماری های التهابی را افزایش دهد.

حداقل هفت ساعت خواب خوب و با کیفیت شبانه برای بزرگسالان توصیه شده است.

استفاده از محصولات پاک کننده متفاوت

همان گونه که آنتی بیوتیک ها می توانند در جمعیت میکروبی روده اختلال ایجاد کنند، محصولات پاک کننده و ضد عفونی کننده نیز می توانند شرایطی مشابه را ایجاد کنند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ به تجزیه و تحلیل میکروبیوم روده بیش از ۷۰۰ نوزاد ۳ تا ۴ ماهه اقدام کرد.

پژوهشگران متوجه شدند که نوزادان ساکن در خانه هایی با بیشترین میزان استفاده از محصولات پاک کننده و ضد عفونی کننده دو برابر احتمال بیشتری دارد دارای سطوح بالاتر باکتری های روده Lachnospiraceae باشند که نوعی مرتبط با دیابت نوع ۲ و چاقی است.

در سه سالگی، این کودکان دارای شاخص توده بدنی بیشتری نسبت به آنهایی بودند که در معرض سطوح بالای محصولات ضد عفونی کننده قرار نداشتند.

پرهیز از سیگار

سیگار کشیدن اثری منفی بر سلامت کلی بدن انسان دارد و روده نیز این شرایط مستثنی نیست. این عادت مضر احتمال ابتلا به سرطان را نیز بسیار افزایش می دهد.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که سیگار کشیدن با افزایش میکروارگانیزم های بالقوه مضر و کاهش سطوح موارد مفید میکروبیوم روده را تغییر می دهد.

این آثار ممکن است خطر بیماری های روده ای و سیستمیک مانند بیماری التهابی روده را افزایش دهد.

دنبال کردن یک رژیم گیاهخواری

برخی مطالعات نشان داده اند که بین میکروبیوم گیاهخواران و افرادی که گوشت مصرف می کنند، تفاوت چشمگیری وجود دارد.

یک رژیم غذایی گیاهخواری ممکن است سلامت روده را به واسطه سطوح بالای فیبر پری و ZWNJ& بیوتیک دریافتی بهبود ببخشد.

به عنوان مثال، در یک مطالعه کوچک، افراد چاق یک رژیم گیاهخواری سخت را دنبال کردند که تمام محصولات حیوانی از جمله گوشت، لبنیات، و تخم مرغ برای یک ماه از آن حذف شده بود.

در پایان مطالعه، شرکت کنندگان به واسطه انواع تغییر یافته میکروب ها دارای سطوح کمتری از التهاب روده بودند. همچنین، آنها کاهش وزن را نیز تجربه کردند.