چند عامل موثر بر سلامت روده

24 آبان 1404

امروزه یکی از اولویت های حوزه پزشکی و تغذیه، مراقبت موثر از سلامت روده است.همچنین دانش تغذیه شخصی و سلامت روده به‌عنوان اولویت‌های رو به رشد دیده می‌شود.

روده سالم بستگی زیادی به ترکیب و تنوع باکتری‌های مفید آن دارد. متخصصان تاکید دارند که صِرف خوردن «میکروب‌های خوب» (در قالب مواد غذایی که حاوی این میکروب‌ها هستند) کافی نیست بلکه باید این باکتری‌ها را وقتی داخل روده هستند با ترکیبات مناسب، تغذیه کرد (تغذیه میکروبیوم روده).

نشریه تخصصی Harvard Health Publishing در این مقاله ترکیبی از توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه می‌دهد که انجام آنها به تغذیه میکروبیوم روده (باکتری‌های مفید روده) کمک می‌کند:

– پروبیوتیک‌ها: باکتری های زنده هستند مثل آنچه در ماست، کفیر، سبزیجات تخمیری یافت می‌شود و به روده، باکتری‌های مفید اضافه می‌کنند.

– پری‌بیوتیک‌ها: این‌ها نوعی فیبر هستند که ما هضم نمی‌کنیم اما باکتری‌های خوب در روده، آنها را تجزیه و مصرف کرده و انرژی می‌گیرند. منابع رایج پری‌بیوتیک شامل غلات کامل، سیر، پیاز، موز، مارچوبه و حبوبات است.

– وقتی باکتری‌ها فیبر را تجزیه می‌کنند، ترکیباتی مثل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌شود که به سلامت دیواره روده کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

– مصرف منظم پروبیوتیک‌ها (روزانه یا بیشتر روزهای هفته) مؤثرتر از مصرف گاه‌به‌گاه است.

– الگوی زندگی سالم نیز اهمیت دارد. مثلا استرس زیاد می‌تواند میکروبیوم را مختل کند و بنابراین مدیریت استرس در راستای حفظ سلامت روده ضروری است.

– نوشیدن آب کافی هم مهم است چون به حفظ عملکرد دستگاه گوارش کمک و از یبوست که یکی از مشکلات شایع گوارشی است و می تواند عامل بسیاری از مشکلات سلامتی در بدن باشد، جلوگیری می‌کند