

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 به عنوان اولویت های رو به رشد دیده می شود.

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

نشریه تخصصی *Harvard Health Publishing* در این مقاله ترکیبی از توصیه های تغذیه ای ارائه می دهد که انجام آنها به تغذیه میکروبیوم روده (باکتری های مفید روده) کمک می کند:

– پروبیوتیک ها: باکتری های زنده هستند مثل آنچه در ماست، کفیر، سبزیجات تخمیری یافت می شود و به روده، باکتری های مفید اضافه می کنند.

– پری بیوتیک ها: این ها نوعی فیبر هستند که ما هضم نمی کنیم اما باکتری های خوب در روده، آنها را تجزیه و مصرف کرده و انرژی می گیرند. منابع رایج پری بیوتیک شامل غلات کامل، سیر، پیاز، موز، مارچوبه و حبوبات است.

– وقتی باکتری ها فیبر را تجزیه می کنند، ترکیباتی مثل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می شود که به سلامت دیواره روده کمک می کند و التهاب را کاهش می دهد.

– مصرف منظم پروبیوتیک ها (روزانه یا بیشتر روزهای هفته) مؤثرتر از مصرف گاه به گاه است.

– الگوی زندگی سالم نیز اهمیت دارد. مثلاً استرس زیاد می تواند 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 می کند