

خوراکی های تاثیرگذار بر سلامت روده ها



هر آنچه که ما در صبحانه، ناهار یا شام می خوریم علاوه بر تغذیه خودمان، میلیاردها باکتری، ویروس و قارچ های در حال زندگی در بدن مان را که میکروبیوم روده را تشکیل می دهند نیز تغذیه می کنیم.

هر آنچه که ما در صبحانه، ناهار یا شام می خوریم علاوه بر تغذیه خودمان، میلیاردها باکتری، ویروس و قارچ های در حال زندگی در بدن مان را که میکروبیوم روده را تشکیل می دهند نیز تغذیه می کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، میکروبیوم های روده وظایف متعددی نظیر تجزیه مواد خوراکی که قابل هضم در بدن نیستند را انجام می دهند. عوامل مختلفی بر میکروبیوم روده تاثیر می گذارند که از آن جمله رژیم غذایی ما به عنوان یکی از اصلی ترین موارد تاثیرگذار بر سلامت روده شناخته می شود.

به گفته محققان، ما می توانیم با توجه به رژیم غذایی مان، در میکروبیوم های روده تعادل ایجاد کرده و سلامت گوارشی خوبی داشته باشیم.

فیبر رژیمی حاصل از مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات و غلات سیوس دار بهترین سوخت برای باکتری های روده تلقی می شوند. فیبر موجب ایجاد اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می شود روده را تغذیه کرده، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده، و به جلوگیری از التهاب کمک کرده و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان کاهش می یابد. بنابراین، هرچقدر فیبر بیشتری مصرف کنیم، باکتری های بیشتر هضم کننده فیبر در روده مان تشکیل می شوند.

رژیم غذایی کم فیبر که عمدتاً متشکل از مواد غذایی فرآوری شده است به معنای سوخت کمتر برای باکتری های روده بوده و در حقیقت این باکتری ها تا زمان مرگ گرسنه باقی خواهند ماند.

همچنین مواد خوراکی سرشار از چربی رژیمی از جمله شیر پرچرب و نوشابه های پرقلند نیز با کاهش تنوع باکتریایی مرتبط هستند.

مواد غذایی حاوی پروبیوتیک نیز بسیار برای حفظ سلامت باکتری های روده مهم هستند.