

## 8 گام برای داشتن روده سالم

هضم ضعیف غذا می تواند حال هرکسی را خراب کند. گاهی اوقات سخت است که متوجه شویم دلیل اصلی مشکل چیست.



هضم ضعیف غذا می تواند حال هرکسی را خراب کند. گاهی اوقات سخت است که متوجه شویم دلیل اصلی مشکل چیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، در این مقاله به شما کمک می کنیم سریع علت را متوجه شوید و همچنین راه هایی را بیاموزید تا به هضم خود کمک کنید.

### روده محافظ شماست

روده‌ی سالم، درست مانند نگهبان عمل می کند، نگهبانی باهوش و وفادار. کارش خوشامدگویی به مواد مغذی سالم و آب حیات بخش است، البته این در حالی است که فرد را از سموم و مواد اضافی که می خواهند در کنار مواد مغذی راهی به داخل بدن پیدا کنند حفاظت می کند. بیشتر مواقع روده قضاوت درستی دارد، اما گاهی اوقات شتابزده عمل می کند. گاهی بیش از حد عمل می کند و گاهی نیز به اندازه کافی قدرت ندارد تا جلوی آدم بدها بایستد.

در مورد چه نوع آدم بدهایی صحبت می کنیم؟ خب هزاران نوع از آنها وجود دارد.

بسیاری از داروهای بدون نیاز به نسخه  
مقدار زیادی قند یا کربوهیدرات تصفیه شده  
مقدار زیادی الکل  
باکتری های بد  
انگل ها، مخمرها  
استرس ( حاد، مزمن )  
شرایط آب و هوایی

### وقتی روده آسیب می بیند

هرکدام از این مواد محرک می تواند باعث نفخ، گاز معده، یبوست، یا اسهال شود. اگر از علائمی مانند اینها رنج می برید، به این معنا است که دشمنانتان بسیار قوی هستند. نگهبانتان زورش به این موارد نمیرسد و نمی تواند از شما آنطور که باید محافظت کند.

نشانه های یک روده ی ضعیف می تواند خود را خارج از روده نیز نشان دهد. آیا تا به حال بی دلیل درگیر سردرد، درد مفاصل، فیبرومیالژیا، مشکلات پوستی، اختلال خواب یا خستگی شده اید؟ هر کدام از این موارد می تواند به دلیل ضعف در سلامت روده رخ داده باشد.

خبر خوب این است که می توانید با مواد مغذی صحیح قدرت دفاعی روده را بالا ببرید و از آن نگهبانی قوی تر بسازید. این که نه تنها روده را خوشحال می کند بلکه به سلامتی کلی بدن نیز کمک میکند.

### هشت گام تا هضمی بهتر

شاید تمایل داشته باشید علائم خود را با استفاده از داروهای بدون نسخه ای که موجود است بپوشانید. اما پوشاندن علائم به صورت موقت نمی تواند مشکل درونی که وجود دارد را حل کند. به جای استفاده از دارو این تاکتیک ها را که با مواد مغذی طراحی شده اند را امتحان کنید.

با دقت انجام دادن این موارد می تواند کمکتان کند متوجه شوید منشأ مشکل کجاست و همزمان درمانش کنید.

وقتی گرسنه ای بخور، وقتی احساس رضایت کردی رها کن. چه باور بکنید یا خیر این قانون ساده می تواند از ساعت ها سختی کشیدن جلوگیری کند ( و ممکن است کمکتان کند وزن اضافی که دارید را کم کنید ).

آرام غذا میل کنید. جویدن غذا برای آزاد کردن آنزیم ها و همچنین ساده شدن آن برای روده بسیار مهم است. تمام غذاها و نوشیدنی هایی که اذیتان می کنند را کنار بگذارید. مطمئن نیستید که چه مواردی هستند؟ چند مورد که همیشه جزء مجرمان هستند را کنار بگذارید از جمله قند، الکل، غلات تصفیه شده، منو سدیم گلوتامات، و محصولات لبنی.

غذاهای واقعی را اضافه کنید. میوه ها، سبزیجات، لوبیاها، چای و قهوه سرشار از فلاونوئیدهای تقویت کننده روده هستند. لوبیا، نخود فرنگی، غلات کامل، آجیل ها، دانه ها و میوه ها سرشار از فیبر هستند، که به از بین بردن سموم کمک می کنند.

باکتری های خود را متعادل کنید. باکتری های خوب قدرت دفاعی روده را افزایش می دهند. چند غذا و نوشیدنی حاوی پروبیوتیک پیدا کنید و سعی کنید اغلب از آنها استفاده کنید.

خوب استراحت کنید. خواب، مدیریت استرس ( مانند مدیتیشن یا یوگا ) و ورزش برای کنترل التهاب ضروری هستند، که می تواند به سلامت روده کمک کند. اما به خاطر داشته باشید بیش از حد ورزش کردن هم برای بدن ضرر دارد. به روده خود استراحت دهید: قبل از ورزش از خوردن وعده های سنگین بپرهیزید.

بار شیمیایی خود را کاهش دهید. تا جایی که برایتان مقدور است از محصولات دست نخورده و طبیعی استفاده کنید، غذاهای خود را در ظروف پلاستیکی گرم نکنید، از خوردن غذاهایی که رنگ صنعتی دارند بپرهیزید و ماهی هایی که حاوی جیوه هستند را کمتر استفاده کنید.

مکمل ها را عاقلانه استفاده کنید. چند گزینه وجود دارد از جمله گلوتامین، مکمل آنزیم گوارشی، ویتامین D، امگا 3، آهن، زردچوبه. اما قبل از استفاده سعی کنید ابتدا مشکل اصلی را پیدا کنید.

مانند هر نگرهان متعهد دیگری روده نیز دوست دارد شما را در برابر هر نوع آسیبی حفظ کند. اگر می خواهید روده به بهترین شکل کارش را انجام دهد، باید خوب تغذیه اش کنید و مواظبش باشید.

منبع:

- bull; Ananthakrishnan AN, et al. Higher predicted vitamin D status is associated with reduced risk of Crohn s& disease. *Gastroenterology*. 2012;142:482-489
- bull; Bowe WP & Logan AC. Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis &ndash; back to the& future? *Gut Pathogens* 2011;3:1
- bull; Carbonero F, et al. Contributions of the microbial hydrogen economy to colonic homeostasis. *Nat Rev& Gastroenterol Hepatol* 2012 May 15
- bull; Catalioto RM, et al. Intestinal epithelial barrier dysfunction in disease and possible therapeutical& interventions. *Current Medicinal Chemistry* 2011;18:398-426
- bull; Duncan SH, et al. Reduced dietary intake of carbohydrates by obese subjects results in decreased& concentrations of butyrate and butyrate-producing bacteria in feces. *Appl Environ Microbiol* 2007;73:1073-1078
- bull; Email correspondence with Dr. Bryan Walsh. 5/17/12&
- bull; Email correspondence with Veronica Porterfield. 5/17/12&
- bull; Festi D, et al. Gut microbiota and its pathophysiology in disease paradigms. *Dig Dis* 2011;29:518-524&
- bull; Ghoshal UC, et al. the gut microbiota and irritable bowel syndrome: friend or foe? *International Journal& of Inflammation* 2012;2012:13 pages
- bull; Groschwitz K & Hogan SP. Intestinal barrier function: Molecular regulation and disease pathogenesis. *J& Allergy Clin Immunol* 2009;124:3-20
- bull; Huang BL, et al. Skin manifestations of inflammatory bowel disease. *Frontiers in& Physiology/Gastrointestinal Sciences* 2012;3
- bull; Karper WB. Intestinal permeability, moderate exercise, and older adult health. *Holist Nurs Pract&* 2011;25:45-48
- bull; Kau AL, et al. Human nutrition, the gut microbiome, and immune system: envisioning the future.&

.Nature 2012;474:327-336

bull; Kiefer D & Ali-Akbarian L. A brief evidence-based review of two gastrointestinal illnesses: irritable & leaky gut syndromes. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2004;10:3

bull; Konturek PC, et al. Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach & treatment options. *Journal of Physiology and Pharmacology* 2011;62:591-599

bull; Krack A, et al. The importance of the gastrointestinal system in the pathogenesis of heart failure. *Eur & Heart Journal* 2005;26:2368-2374

bull; Kussmann M & Van Bladeren PJ. The extended nutrigenomics & understanding the interplay & between the genomes of food, gut microbes, and human host. *Front Gene* 2011;21:13 pages

bull; Lattimer JM & Haub MD. Effects of dietary fibre and its components on metabolic health. *Nutrients* 2010;2:1266-1289

bull; Lipinski E. *Digestive Wellness*. 4th Edition. 2012. McGraw Hill &

bull; Liu Z, Li N, Neu J. Tight junctions, leaky intestines, and pediatric diseases. *Acta Paediatrica* 2005;94:386-393

bull; Maes M, et al. Increased IgA and IgM responses against gut commensals in chronic depression: & Further evidence for increased bacterial translocation or leaky gut. *J Affect Disord* 2012

bull; Monk JM, et al. Recent advances in the field of nutritional immunology. *Expert Rev Clin Immunol* 2011;7:747-749

bull; Mullin GE & Swift KM. *The Inside Tract*. Rodale. 2011 &

bull; Queipo-Ortuno MI, et al. Influence of red wine polyphenols and ethanol on the gut microbiota ecology & and biochemical biomarkers. *Am J Clin Nutr* 2012;95:1323-1334

bull; Rahimi R & Abdollahi M. Herbal medicines for the management of irritable bowel syndrome: A & comprehensive review. *World J Gastroenterol* 2012;18:589-600

bull; Rapin JR & Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: a & potential therapeutic niche for glutamine. *Clinics* 2010;65:635-643

bull; Rodriguez-Reyna TS, et al. Rheumatic manifestations of inflammatory bowel disease. *World J & Gastroenterol* 2009;15:5517-5524

bull; Shreffler W, Yuan Q, Asp K. *Understanding your food allergies & intolerances*. 2012. St. Martin s & Paperbacks

bull; Suzuki T & Hara H. Role of flavonoids in intestinal tight junction regulation. *J of Nutritional Biochem* 2011;22:401-408

bull; Ulluwishewa D, et al. Regulation of tight junction permeability by intestinal bacteria and dietary & components. *J Nutr* 2011;141:769-776

bull; Villarreal AA, et al. Use of broad-spectrum antibiotics and the development of irritable bowel & syndrome. *WMJ* 2012;111:17-20

bull; Yoon SL, et al. Management of irritable bowel syndrome (IBS) in adults: Conventional and & complementary/alternative approaches. *Altern Med Rev* 2011;16:134-151