



سلامت روده خود را با ماشین حساب محاسبه کنید!

جولی کوپچینسکا (Julie Kopczyńska)، میکروبیولوژیست که شیفتگی به باکتری‌ها مطالعات او را هدایت می‌کند،

جولی کوپچینسکا (Julie Kopczyńska)، میکروبیولوژیست که شیفتگی به باکتری‌ها مطالعات او را هدایت می‌کند، تحقیقات موجود در مورد میکروبیوم روده را بررسی کرده و یک ماشین حساب سلامت روده ایجاد کرده است که استفاده از آن، آسان است. او می‌گوید که این یک راه خوب برای حفظ سلامتی و تندرستی است.

به گزارش ایسنا، به احتمال زیاد در مورد میکروبیوم روده و تاثیر آن بر سلامتی شنیده اید. جولیا کوپچینسکا یک میکروبیولوژیست که شیفتگی طولانی مدت به میکروبیوم روده داشته است، با استفاده از تحقیقات خود و سایر افراد، یک ابزار عملی ایجاد کرده است که هر کسی می‌تواند برای ارزیابی سلامت خود از آن استفاده کند و آن یک ماشین حساب امتیازدهی به میکروبیوم روده است.

به نقل از نیواپلس، او توضیح داده است: شیفتگی من به میکروبیوم روده انسان در طول تحصیلاتم در مقطع کارشناسی در میکروبیولوژی شروع شد. هرچه بیشتر یاد گرفتم، بیشتر متوجه شدم که روده ما چقدر بر تمام جنبه‌های سلامتی ما تاثیر می‌گذارد. همچنین باعث شد بیشتر به این فکر کنم که چگونه عادات روزانه ما سلامت میکروبیوم ما را شکل می‌دهد.

من شروع به ایجاد تغییرات کوچک در رژیم غذایی و سبک زندگی خود برای حمایت از روده و سلامت کلی خود کردم. دیدن تغییرات مثبت در طول زمان به من انگیزه داد تا به دیگران کمک کنم تا مسئولیت سلامتی خود را نیز بر عهده بگیرند. این اشتیاق منجر به تحقیقات دکترای من شد، جایی که من بر توسعه استراتژی‌های جدید برای شناسایی و ارائه پروبیوتیک‌های مؤثر برای بهبود سلامت و رفاه تمرکز کردم.

استفاده واقعی از سال‌ها مطالعه و آزمایش‌های شخصی او جایی به اوج خود رسید که ماشین حساب را ایجاد کرد و آن را برای افراد زیادی در دسترس قرار داد.

او می‌گوید: مشخص است که علاقه زیادی به این موضوع وجود دارد و البته همه اطلاعات موجود می‌تواند بسیار زیاد باشد. در حالی که نکات کلی در دسترس است، اغلب آنها برای کسی با پیشینه علمی بسیار مبهم یا سخت هستند. اینجاست که ماشین حساب امتیاز میکروبیوم روده وارد می‌شود. همانطور که از نام آن پیداست، این ابزار یک امتیاز ارائه می‌کند تا به طور کلی در مورد میزان رعایت برخی عادات دوستدار روده اطلاعاتی ارائه دهد. اما مهمتر از آن، تجزیه و تحلیل دقیق هر عادت را نیز ارائه می‌کند که شامل نمایان کردن آنچه به خوبی انجام می‌شود، آنچه ممکن است از دست رفته باشد و آنچه می‌تواند بهبود یابد، است.

با توجه به گستردگی تحقیقات منتشر شده در دسترس، توسعه ماشین حساب آسان نیست. اما کوپچینسکا می‌خواهد به کاربران اطمینان دهد که این بر اساس شواهد علمی است.

او می‌گوید: ای کاش فرمولی وجود داشت که بتوانم از آن برای این ماشین حساب استفاده کنم، اما طبق معمول در مورد این موضوع، اطلاعات زیادی برای غربال کردن وجود داشت. با این حال، من شروع به مشاهده الگوهای ثابت در مطالعات مختلف کردم که به من کمک کرد یک سیستم امتیازدهی ایجاد کنم که به طور منطقی تاثیر هر عادت و میزان تاثیر آن بر سلامت روده را رتبه بندی می‌کند. مطمئناً، این به خودی خود یک فرمول علمی نیست، اما مجموع آن بر اساس تحقیقات محکم است.

ماشین حساب امتیاز میکروبیوم روده در وب سایت [Omni Calculator](#) موجود است. این یکی از صدها ماشین حساب رایگانی است که موضوعات متنوعی مانند زیست‌شناسی، امور مالی، ساخت و ساز، ریاضی، سلامت، محیط زیست و ورزش را پوشش می‌دهد. در سمت چپ ماشین حساب میکروبیوم، توضیحی ساده در مورد اینکه میکروبیوم روده چیست و چه کار می‌کند، وجود دارد. بخشی در مورد اینکه چگونه عدم تعادل بین باکتری‌های «خوب» و «بد» روده باعث بیماری می‌شود و همچنین بخشی در مورد اینکه چگونه انتخاب‌های سبک زندگی بر ترکیب میکروبیوم ما تاثیر می‌گذارد، وجود دارد.

استفاده از ماشین حساب آسان است و کاربر را ترغیب می‌کند تا اطلاعات مربوط به این سبک زندگی خود را وارد کند تا در نهایت محاسبه امتیاز از ۱۰۰ نمره صورت بگیرد.

کوپچینسکا می‌گوید: هدف دستیابی به یک امتیاز کامل نیست. ما انسان هستیم و بدنمان به اندازه کافی انعطاف پذیر است تا نقص‌ها را کنترل کند. در عوض، این ابزار برای تشویق توسعه تدریجی عادات سالم‌تر طراحی شده است. عادت‌هایی که در طول زمان می‌توانند به طور قابل توجهی برای رفاه ما مفید باشند. هدف آن هدایت است، نه قضاوت، کمک به کاربران برای برداشتن گام‌های معنادار و واقع‌بینانه به سمت سلامت بهتر روده و پیشگیری طولانی مدت از بیماری.

حتی اگر با هیچ مشکل سلامتی خاصی سروکار ندارید، بهترین کاری که می‌توانید برای خود انجام دهید، این است که بر پیشگیری تمرکز کنید. این عادات کوچک و روزمره هستند که به مرور زمان روی هم جمع می‌شوند و بر سلامت شما در سطح خرد تاثیر می‌گذارند. این عادت‌ها می‌توانند به تدریج خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند دیابت نوع ۲، سرطان یا آلزایمر را افزایش دهند که معمولاً درمان آنها پس از وقوع، چالش برانگیز است.

او امیدوار است که محاسبه گر امتیاز میکروبیوم روده به پزشکان سلامت و متخصصان تغذیه در ارائه مراقبت از بیمار کمک کند و توسط کسانی که می خواهند نقش فعالی در بهبود سلامت خود داشته باشند، استفاده شود.

کوچینسکا می گوید: نیازی به تلاش برای تغییر همه چیز به یکباره وجود ندارد، پس نگران نباشید و تنها یک قدم بردارید. بعد از اینکه عادت‌های را با موفقیت تغییر دادید، می توانید دوباره به ماشین حساب مراجعه کنید و دوباره تست کنید تا چالش سلامتی جدیدی را کشف کنید. واقع بین باشید، اما مثبت بمانید.