

نصائح للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي 10



تشير صحة الأمعاء إلى التوازن في بيئة الكائنات الحية المجهرية التي تعيش في الجهاز الهضمي، لذا فإن العناية بصحة القناة الهضمية والحفاظ على التوازن الصحيح لهذه الكائنات الدقيقة، أمر حيوي ومهم للصحة الجسدية والعقلية والمناعة وغير ذلك.

وتسمى هذه البكتيريا والخمائر والفيروسات، التي توجد منها تريليونات الأنواع، أيضاً بـ «ميكروبيوم الأمعاء» أو «فلورا الأمعاء».

والعديد من هذه الميكروبات مفيدة لصحة الإنسان، وبعضها ضروري. ويمكن أن يكون البعض الآخر منها ضاراً، خاصة عندما تتكاثر.

في هذا المقال، ندرج 10 وسائل مدعومة علمياً لتحسين بيئة ميكروبيوم الأمعاء وتعزيز الصحة العامة.

1- تناول البروبيوتيكس والأطعمة المخمرة:

(Probiotics) لتعزيز بيئة البكتيريا المفيدة أو البروبيوتيك في الأمعاء، يختار بعض الناس تناول مكملات البروبيوتيك ☐☐ وينصح باستشارة الطبيب - وهذه المكملات متوفرة في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات وعبر الإنترنت.

واقترحت بعض الأبحاث أن تناول البروبيوتيكس، يمكن أن يدعم صحة ميكروبيوم الأمعاء، كما قد يمنع التهاب الأمعاء والمشاكل الهضمية الأخرى.

وقد يؤدي تناول الأطعمة التالية بانتظام إلى تحسين صحة الأمعاء:

* الخضراوات المخمرة.

* الفطر الهندي أو الكفير.

* الكمتشي.

* الكومبوتشا.

* الميسو.

* الساوركرات أو الملفوف المخمر.

* التيمبي.

2- تناول ألياف البريبايوتك:

وتشجع هذه العملية (Prebiotics) تتغذى البروبيوتيك على الكربوهيدرات غير القابلة للهضم التي تسمى بريبايوتك البكتيريا المفيدة التي تتكاثر في الأمعاء. وأشارت الأبحاث في عام 2017 إلى أن البريبايوتك قد تساعد البروبيوتيك على أن تصبح أكثر تحملاً لظروف بيئية معينة، بما في ذلك تغيرات درجة الحموضة ودرجة الحرارة في الأمعاء. وقد يرغب الأشخاص الذين يرغبون في تحسين صحة أمعائهم في تضمين المزيد من الأطعمة التالية الغنية بالبريبايوتك في نظامهم الغذائي:

* نبات الهليون.

* الموز.

* الهندباء.

* دوار الشمس الدرني أو حرشف القدس.

* الثوم.

* البصل.

* الحبوب الكاملة.

3- تناول كميات أقل من السكر والمحليات:

قد يتسبب تناول الكثير من السكر أو المحليات الصناعية في حدوث اختلال التوازن البكتيري في الأمعاء. واقترح مؤلفو دراسة أجريت في عام 2015 على الحيوانات أن النظام الغذائي الغربي القياسي الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون، يؤثر سلباً في ميكروبيوم الأمعاء. وفي المقابل، يمكن أن يؤثر هذا في الدماغ والسلوك. وذكرت دراسة أجريت على الحيوانات، أن مادة الأسبارتام المحلية الاصطناعية تزيد من عدد بعض السلالات البكتيرية المرتبطة بأمراض التمثيل الغذائي.

وتشير أمراض متلازمة التمثيل الغذائي إلى مجموعة من الحالات التي تزيد فيها مخاطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.

وأشارت الأبحاث أيضاً إلى أن تناول الإنسان للمحليات الصناعية يمكن أن يؤثر سلباً في مستويات الجلوكوز في الدم، بسبب تأثيرها على بكتيريا الأمعاء. وهذا يعني أن المحليات الصناعية قد تزيد من نسبة السكر في الدم على الرغم من أنها ليست سكرًا في الواقع.

4- تقليل التوتر:

تعتبر إدارة التوتر والإجهاد النفسي، أمراً مهماً للعديد من الجوانب الصحية، بما في ذلك صحة الأمعاء. وأشارت

الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الضغوطات النفسية يمكن أن تثبط عمل الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، حتى لو كان التوتر لفترة قصيرة الأمد. ولدى البشر، يمكن أن تؤثر مجموعة متنوعة من الضغوطات سلباً في صحة الأمعاء، بما في ذلك:

* الإجهاد النفسي.

* الإجهاد البيئي مثل درجات الحرارة الشديدة أو البرودة أو الضوضاء.

* الحرمان من النوم.

* اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية.

وتتضمن بعض تقنيات إدارة التوتر ممارسة التأمل وتمارين التنفس العميق واسترخاء العضلات التدريجي. كما أن ممارسة الرياضة بانتظام والنوم جيداً وتناول نظام غذائي صحي يمكن أن يقلل أيضاً من مستويات التوتر.

5- تجنب تناول المضادات الحيوية من دون داع:

على الرغم من أنه غالباً ما يكون من الضروري تناول المضادات الحيوية لمكافحة الالتهابات البكتيرية، إلا أن الإفراط في استخدامها يمثل مصدر قلق كبير على الصحة العامة، ويمكن أن يؤدي إلى حدوث مقاومة تجاه المضادات الحيوية.

كما أن المضادات الحيوية تضر بكتيريا الأمعاء والمناعة؛ حيث أفادت بعض الأبحاث بأنه حتى بعد 6 أشهر من استخدامها، لا تزال القناة الهضمية تفتقر إلى العديد من أنواع البكتيريا المفيدة.

ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن الأطباء في الولايات المتحدة يصفون نحو 30% من المضادات الحيوية من دون داع. ونتيجة لذلك، يوصي المركز بأن يناقش المرضى المضادات الحيوية والخيارات البديلة مع الطبيب قبل تناولها.

6- ممارسة الرياضة بانتظام:

تسهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تحسين صحة القلب وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وأشارت الأبحاث أيضاً إلى أن الرياضة قد تحسن من صحة الأمعاء، مما يساعد بدوره في السيطرة على السمنة. كما أن الرياضة قد تسهم في زيادة تنوع ميكروبيوم الأمعاء؛ إذ وجدت دراسة أجريت في عام 2014، أن الرياضيين لديهم مجموعة متنوعة من فلورا الأمعاء، أكثر من الأشخاص غير الرياضيين. وتوصي إرشادات النشاط البدني للأمريكيين البالغين بممارسة التمارين الرياضية معتدلة الشدة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، إضافة إلى تمارين تقوية العضلات مرتين أو أكثر كل أسبوع.

7- احصل على قسط وافر من النوم:

يمكن أن يسهم الحصول على قسط وافر من النوم الجيد إلى تحسين الحالة المزاجية والإدراك وصحة الأمعاء. وأشارت دراسة أجريت على الحيوانات في عام 2014، إلى أن عادات النوم غير المنتظمة والنوم المضطرب يمكن أن تكون لها نتائج سلبية على بكتيريا الأمعاء، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالالتهابات. اتبع عادات نوم صحية من خلال الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. يشار إلى أن البالغين عليهم الحصول على 7 ساعات من النوم على الأقل كل ليلة.

8- استخدم منتجات تنظيف مختلفة:

مثلما يمكن للمضادات الحيوية أن تعطل عمل ميكروبات الأمعاء، فإن منتجات التنظيف المطهرة يمكن أن تؤدي إلى الأمر ذاته، وذلك وفقاً لنتائج إحدى الدراسات؛ إذ حلل بحث أجري في عام 2018 فلورا الأمعاء لأكثر من 700 رضيع تتراوح أعمارهم بين 3 و4 أشهر. ووجد الباحثون أن أولئك الذين عاشوا في منازل استخدم فيها الناس منتجات التنظيف المطهرة أسبوعياً على الأقل كانوا أكثر عرضة بمرتين لأن تكون لديهم مستويات أعلى من ميكروبات الأمعاء

والتي ترتبط بداء السكري من النوع الثاني والسمنة. «Lachnospiraceae» التي تدعى وفي الثالثة من عمرهم، كان مؤشر كتلة الجسم لهؤلاء الأطفال أعلى من الأطفال الذين لم يتعرضوا لمثل هذه المستويات العالية من المپهرات.

9- تجنب التدخين:

يؤثر التدخين في صحة القناة الهضمية وكذلك صحة القلب والرئتين، كما أنه يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان. ووجدت مراجعة أجريت في عام 2018، لبحث نشر على مدار 16 عاماً أن التدخين يغير الفلورا المعوية من خلال زيادة الكائنات الحية المجهرية التي يحتمل أن تكون ضارة، وكذلك تقليل مستويات البكتيريا المفيدة. وقد (IBD) تزيد هذه الآثار من خطر الإصابة بأمراض معوية مثل مرض التهاب الأمعاء

10- تناول نظام غذائي نباتي:-

أظهرت الدراسات إلى وجود فرق كبير بين ميكروبات الأمعاء لدى النباتيين وتلك الخاصة بالأشخاص الذين يتناولون اللحم. وقد يؤدي اتباع نظام غذائي نباتي إلى تحسين صحة القناة الهضمية بسبب المستويات العالية من ألياف البريبايوتيك التي تحتوي عليها الخضراوات والفواكه. وعلى سبيل المثال، وفي إحدى الدراسات الصغيرة، اتبع المصابون بالسمنة نظاماً غذائياً نباتياً صارماً، لا يحتوي على المنتجات الحيوانية مثل اللحم والألبان والبيض لمدة شهر. وفي نهاية الدراسة، كان لدى المشتركين مستويات أقل من التهابات الأمعاء، بسبب الأنواع المتغيرة من ميكروبات الأمعاء، كما أنهم فقدوا الكثير من أوزانهم

تغييرات إيجابية

يسهم الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي في تحسين الصحة العامة ووظائف الجهاز المناعي. ومن خلال إجراء تغييرات مناسبة في نمط الحياة والنظام الغذائي، يمكن للناس تغيير تنوع وعدد الميكروبات في الأمعاء للأفضل. وتشمل التغييرات الإيجابية التي يمكن أن يقوم بها الشخص تناول البروبيوتيك، واتباع نظام غذائي غني بالألياف وتجنب الاستخدام غير الضروري للمضادات الحيوية والمپهرات. كما تشمل التغييرات البسيطة الأخرى في نمط الحياة التي يمكن للشخص إجراؤها الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة بانتظام. ومع ذلك، يجب على الشخص التحدث إلى طبيبه قبل إجراء أي تغييرات جذرية على نظامه الغذائي. هذا لأنه بالنسبة لبعض الأشخاص، مثل أولئك الذين يعانون متلازمة القولون العصبي أو حالات طبية أخرى، قد لا تكون البروبيوتيك والأنظمة الغذائية الغنية بالألياف أو النظم الغذائية النباتية مفيدة لهم