



تاریخ	۲۰
مهر	۱۴۰۱
چهارشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: باکتری‌های مفید روده



صفحه	۶
شماره	۳۴۷۳
سال	بیست و هشتم

این باکتری را بخورید تا بیمار نشوید!

فارس : پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش هستند که برای بدن بسیار سودمند بوده و در جلوگیری از بروز بیماری‌های گوارشی و برخی سرطان‌ها مؤثر است. سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، عدس، نخود، لوبیا، بادام و عسل حاوی این باکتری هستند.

امروزه تغذیه صحیح و مصرف مواد غذایی سالم و طبیعی بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد و اغلب افراد سعی می‌کنند مواد غذایی مصرف کنند که بالاترین میزان و کیفیت را دارا باشد. در این میان پروبیوتیک‌ها یا همان باکتری‌های مفید در سیستم گوارشی بدن از ارزش و اهمیت خاصی در حفظ سلامت بدن برخوردار هستند؛ پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری مفید بوده که تعادل باکتری‌های موجود در بدن را برقرار می‌کنند.

دستگاه گوارش، خانه وسیعی برای جمعیت زیادی از انواع باکتری‌ها و مخمرهای گوناگون است که هر کدام از آنها عملکرد و فواید مخصوص به خود را دارند. پروبیوتیک‌گزینه‌ای بی خطر برای شیوه زندگی است دارای مزایای بالقوه بسیاری از جمله بهبود هضم غذا تا سلامت قلب و بهبود عملکرد ایمنی بدن هستند.

پری بیوتیک چیست؟

علاوه بر پروبیوتیک، کلمه دیگری به نام پری بیوتیک نیز وجود دارد که در واقع پری بیوتیک‌ها، همان فیبرهای غیر قابل هضم و نشاسته‌های پایدار بوده که عامل تغذیه باکتری‌های مفید و خوب بدن هستند. پری بیوتیک‌ها عاملی مفید برای پروبیوتیک هستند و باعث رشد پروبیوتیک‌ها می‌شوند.

غالباً مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک از جمله سیر، مارچوبه، سیوس گندم و موز، دقیقاً همان مواد غذایی هستند که بسیار سالم هستند؛ بنابراین استفاده از این مواد غذایی یک معامله دو سربرد برایتان به حساب می‌آید؛ زیرا علاوه بر این که سلامت بدنتان را ارتقا می‌دهند؛ باعث افزایش پروبیوتیک بدنتان می‌شوند.

فایده اصلی پروبیوتیک‌ها متعادل سازی جمعیت باکتری‌های خوب است تا باکتری‌ها و مخمرهای مضر، جمعیت غالب دستگاه گوارش نباشند.

از جمله محاسن پروبیوتیک‌ها برای بدن عبارتند از؛

کممک به کاهش اسهال عفونی؛ هر زمانی که دچار اسهال ناگهانی ناشی از ورود یک ویروس، یا باکتری یا انگل به بدنتان شدید، به بدن‌تان پروبیوتیک برسانید. پروبیوتیک‌ها باعث کاهش شدت و زمان اسهال عفونی می‌شوند.

تولید ویتامین؛ باکتری‌های موجود در روده شما، نقش مهمی در ایجاد برخی ویتامین‌ها از جمله ویتامین K و برخی از ویتامین‌های گروه B را دارند.

کاهش التهاب؛ التهاب عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های مختلف، واکش‌های آلرژیست و پاسخ خود ایمنی بدن است. یکی از مزایای پروبیوتیک‌ها این است که علت التهاب و واکنش بدن را ضعیف تر می‌سازند و در نتیجه باعث کاهش التهاب می‌شوند.

کممک به هضم لاکتوز؛ مشکل عدم هضم لاکتوز بسیار رایج است و علت آن این است که در بدن بسیاری از افراد تولید آنزیم لاکتوز که باعث تجزیه لاکتوز موجود در شیر و سایر فرآورده های لبنی می‌شود، متوقف شده است. پروبیوتیک موجود در انواع محصولات روزانه تخمیر داده شده مانند ماست، قبل از رسیدن لاکتوز به روده بزرگ انسان، باعث تجزیه آن می‌شود. پس به این نتیجه می‌رسیم که باکتری‌هایی که در تولید ماست‌های پروبیوتیک استفاده می‌شوند، در هضم بهتر لاکتوز نیز مفید هستند.

دریافت میزان صحیحی از میکروب‌های موثر در روده، نقش مهمی در رشد اولیه نوزادان دارد و علاوه بر این بر روی توسعه سیستم خود ایمنی بدن نیز تأثیرگذار است. همچنین در بزرگسالان نیز، مصرف پروبیوتیک باعث ترویج تولید آنتی بادی‌های طبیعی و تحریک فعالیت سلول‌های ایمنی بدن می‌شود.

غذایی که می‌خوریم، نقش مهمی در ایجاد تعادل میان باکتری‌های خوب و بد دارد. مثلاً یک رژیم غذایی پرچرب و پر از شیرینی تأثیر منفی روی باکتری‌های روده دارد و به انواع مضر آن اجازه رشد بیش از اندازه می‌دهد. زمانی که شما باکتری‌های مضر را مرتباً تغذیه می‌کنید، آنها تندتر رشد کرده و راحت تر روده را اشغال می‌کنند؛ بدون این که باکتری مفید به تعداد کافی داشته باشد تا مانع عملکرد باکتری‌های مضر شوند. غذاهایی که آلوده به سموم و آفت‌کش‌ها هستند ممکن است عوارض منفی روی باکتری‌های روده داشته باشند.

روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که در صورت عدم توازن بین آنها باعث مختل شدن وظایف روده شده و بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط ... را به دنبال خواهد داشت.

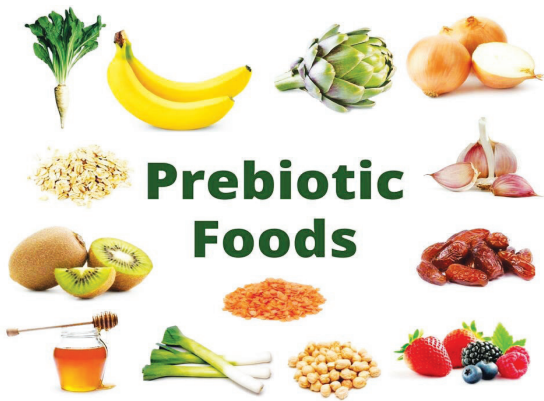
پیش از آنکه سراغ مکمل‌های پروبیوتیک گرانقیمت بروید، یادتان باشد که غذاهای زیادی وجود دارند که به طور طبیعی حاوی پرپیوتیک هستند؛ چراکه پروبیوتیک‌ها انواعی از فیبر هستند که در سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات یافت می‌شوند. این نوع فیبرها قابلیت هضم شدن توسط انسان را ندارند، اما باکتری‌های مفید شما می‌توانند هضم شان کنند. غذاهایی که فیبر پرپیوتیک فراوانی دارند مانند: عدس، نخود، لوبیا، جو دوسر، موز، انواع توت، سیب زمینی ترشی، سیر، تره فرنگی، پیاز، کفیر، سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره‌فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز.

ماست؛ منبع پروبیوتیک

ماست از جمله مواد غذایی پروبیوتیک بوده و به طور طبیعی حاوی باکتری‌های مفید هستند؛ ماست با کیفیت و خالص با میکروارگانیسم‌های زنده می‌تواند مکملی بسیار عالی برای رژیم غذایی باشد و باکتری‌های خوبمان را افزایش دهد.

غذایی که می‌خوریم، نقش مهمی در ایجاد تعادل میان باکتری‌های خوب و بد دارد. مثلاً، یک رژیم غذایی پرچرب و پر از شیرینی تأثیر منفی روی باکتری‌های روده دارد و به انواع مضر آن اجازه رشد بیش از اندازه می‌دهد.

سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس اظهار داشت: پروبیوتیک در لغت به معنای «برای زندگی» است. این اصطلاح را سازمان بهداشت جهانی برای ارگانیسم‌های زنده قرار داده است که در صورت مصرف مداوم آن، اثرات بسیار مؤثری بر سلامت میزبان خود گذاشت.



وی با اشاره به روش‌های مصرف پروبیوتیک‌ها، افزود: پروبیوتیک‌ها اصولاً دو روش مصرف خواهند شد؛ اول مصرف پروبیوتیک یا مواد غذایی غنی شده که در این روش به عنوان مثال در فرآورده‌های لبنی که حاوی محصولات پروبیوتیک (باکتری‌های پروبیوتیک) باشد، محصولات پروبیوتیک می‌مانند و جزو محصولات پروبیوتیک به شمار می‌روند.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: دوم به صورت مکمل‌های غذایی به صورت قرص، شربت و پودر که در این روش مصرف باکتری‌های مفید ساخته شده را به صورت پودر، شربت، قرص و... درآورده و به همراه غذا میل خواهد شد. این روش نیز مانند روش مواد غنی شده بوده و باکتری‌های مفید در قرص‌ها و ... به مواد غذایی ملحق شده و نقش مواد غذایی غنی شده را ایفا خواهند کرد.

صفوی با اشاره به نقش پروبیوتیک‌ها در بدن، بیان داشت: پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری مفید بوده که تعادل باکتری‌های موجود در بدن را برقرار می‌کنند. روده انسان حاوی تعداد بیشماری از انواع باکتری‌های مفید، مضر و خنثی است که باید توازن موجودیت آنها در بدن برقرار باشد؛ در غیر این صورت باعث مختل شدن وظایف روده شده که با این حال بیماری‌هایی نظیر آلرژی‌های غذایی، افسردگی، سردرد، آکنه، خستگی مفرط و... به دنبال خواهد داشت.

خواص مصرف پروبیوتیک

وی با اشاره به اینکه در افراد سالم باکتری‌های مفید بر باکتری‌های مضر غالب هستند، تصریح کرد: پروبیوتیک‌ها خاصیت‌های بسیار بیشماری را برای بدن انسان فراهم خواهد کرد که شامل بهبود گوارش، جذب مواد غذایی، جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری‌های مضر روده و بدن، جلوگیری از سرطان روده کوچک، جلوگیری از سرطان کبد، جلوگیری از سرطان قولون و سرطان پستان است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: این مواد در کاهش مقاومت لاکتوز و کاهش فشار خون که برای بیماران مبتلا به فشار خون بسیار مفید است؛ همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از عفونت‌ها و بیماری‌ها، کاهش التهابات روده، جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی، بهبود بیماری روده تحریک پذیر با کولیت معده، درمان و پیشگیری بیماری‌های متعدد نظیر پسودیمگی دندان‌ها، آفت‌های دهانی، اسهال به وجود آمده بر اثر مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، ورم مهبلی (واژن) عفونت‌های قارچی نقش دارند.

صفوی با اشاره به کمک این مواد در ساخت و تولید ویتامین‌های B و k، کاهش آلرژی غذایی، درمان و پیشگیری از بیماری اسهال و کاهنده کلسترول خون، تصریح کرد: در نتایج به دست آمده از تحقیقات، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که عدم وجود باکتری‌های مفید در روده به سلامت و ایمنی بدن آسیب بسیار زیادی خواهد رساند.

وی با بیان اینکه پروبیوتیک‌ها یکی از دستاوردهای مهم و بسیار مثبتی است که دانشمندان در سال‌های اخیر از آن استفاده می‌کنند، افزود: پروبیوتیک‌ها مکمل‌های غذایی بسیار مفیدی هستند که از طریق عملکرد بهبود و تعادل میکروبی روده تأثیرات فراوانی را جهت افزایش توان بازدهی بدن را ایفا خواهند کرد.

صفوی یادآور شد: امروزه اکثر کارخانجات تولید لبنیات از این محصولات استفاده‌های فراوانی می‌کنند و در برخی از مرغذاری‌ها نیز به منظور بهبود تخم‌مرغ، مصرف روزانه مرغ و وزن مرغ و اندازه تخم‌مرغ استفاده می‌شود؛ ضمناً اثر بخشی و مفید بودن پروبیوتیک‌ها تا زمانی است که محصولات پروبیوتیک مورد مصرف قرار می‌گیرند.

بهبود گوارش، جذب مواد غذایی، جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری‌های مضر روده و بدن، جلوگیری از سرطان روده کوچک و سرطان کبد؛ از جمله مزایای استفاده از پروبیوتیک‌ها هستند این متخصص تغذیه با اشاره به نکات مهم در مورد خرید و مصرف پروبیوتیک، تأکید کرد: مکمل‌های غذایی که به صورت قرص در بازار وجود دارد باید حتما دارای روکش باشند؛ به دلیل اینکه باکتری‌های مفید در زمان عبور از معده از بین نروند. افرادی که دچار بیماری‌های عفونی نظیر عفونت‌های مهبلی و یا دچار بیماری سوء تغذیه هستند و اشخاصی که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند دارای اولویت در مصرف محصولات پروبیوتیک هستند.

وی اضافه کرد: مواد زیادی که بر اثر بخشی باکتری‌های پروبیوتیک تأثیرات فراوانی عبارتند از؛ موز، پیاز، سیر، کنگر فرنگی، مارچوبه و با مصرف این مواد به همراه محصولات پروبیوتیک، باکتری‌ها با سرعت بیشتر و عملکرد بالاتری به کار خود ادامه خواهند داد. علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، درباره مصرف مواد غذایی پروبیوتیک، و تأثیر آن در سلامت فرد، اظهار داشت: یکسری باکتری‌های لازم در بدن داریم که به آنها فلور طبیعی می‌گویند و اکنون میکروبیوتا روی پوست و روده‌ها هستند.

وی ادامه داد: اگر این میکروبیوتا در روده از بین بروند باعث بروز بیماری می‌شوند. به این باکتری‌های مناسب در بدن پروبیوتیک یعنی «برای زندگی» می‌گویند. پرپیوتیک نیز یعنی «پیش از این زندگی»؛ یعنی یکسری مواد فیبری و کربوهیدراتی که بدن نمی‌تواند آنها را هضم کند، این باکتری‌ها (پروبیوتیک) روی آنها اثر کرده و می‌توانند آنها را هضم کنند و ما به هر دوی این مواد یعنی پیری و پروبیوتیک نیاز داریم.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: این مواد می‌توانند روی سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارند. در افرادی که مشکل جذب کلسیم دارند، افراد دارای فشار خون و التهاب روده و سرطانی می‌توانند مؤثر باشند.

کمبود باکتری‌های مفید روده چقدر اهمیت دارد؟ پیچیدگی باورنکردنی روده و اهمیت آن برای سلامت بدن، موضوعی است که تحقیق در مورد آن هر روز رو به افزایش است. مطالعات متعدد در دو دهه گذشته، ارتباط بین سلامت روده و سیستم ایمنی، رفتار، سلامت روان، بیماری‌های خودایمنی، اختلالات غدد درون‌ریز، مشکلات پوستی و سرطان مشخص شده است. در ادامه از مقاله مجله اینترنتی پریهان به این بحث بیشتر می‌پردازیم:

در یک زمانی، سیستم گوارشی ما یک سیستم بدنی نسبتاً ساده در نظر گرفته می‌شد که شامل یک لوله بلند بود که غذا از آن عبور می‌کند. واژه «میکروبیوم روده» به طور ویژه‌ای به ریزموجوداتی اشاره دارد که در روده شما زندگی می‌کنند. هر فرد تقریباً ۳۰۰ تا ۵۰۰ گونه متفاوت از باکتری‌ها در دستگاه گوارشی خود دارد. در حالیکه برخی از ریزموجودات برای سلامتی ما مضر هستند، اما بسیاری از آنها باکتری‌های مفید روده محسوب می‌شوند و حتی برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند.

بر طبق تحقیقات داشتن چندین باکتری مفید روده به کارکرد سیستم ایمنی بدن، بهبود علائم افسردگی، مبارزه با چاقی کمک می‌کند.

نشانه‌های کمبود باکتری مفید روده چیست؟

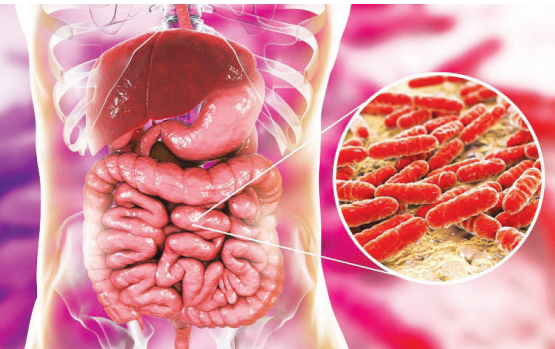
بسیاری از جنبه‌های زندگی مدرن مانند سطوح بالای استرس، خواب کم، خوردن غذاهای فرآوری شده و غذاهای پر از قند و شکر و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند به میکروبیوم روده آسیب برسانند. در نتیجه این امر ممکن است بر جنبه‌های سلامتی ما مانند مغز، قلب، سیستم ایمنی، پوست، وزن، سطوح هورمونی، توانایی برای جذب مواد مغذی و حتی رشد سلول‌های سرطانی تأثیر بگذارد. در ادامه به نشانه کمبود باکتری مفید روده اشاره می‌کنیم:

ناراحتی معده

اختلالات شکمی مانند گاز معده، نفخ، یبوست، اسهال و سوزش معده می‌توانند از علائم کمبود باکتری مفید روده باشند.

یک رژیم پر از قند و شکر

یک رژیم پر از غذاهای فرآوری شده و قندهای افزودنی می‌توانند مقدار باکتری‌های مفید روده را کاهش دهند. این عدم تعادل می‌تواند منجر به افزایش میل به خوردن شکر شود که بعدها به روده آسیب وارد می‌کند. مقدار زیادی از قند تصفیه شده مرتبط با افزایش التهاب در بدن گزارش شده است. التهاب می‌تواند باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها و حتی سرطان شود.



تغییرات ناخواسته وزن

از دست دادن وزن یا افزایش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی یا انجام حرکات ورزشی ممکن است یکی از علائم کمبود باکتری مفید روده باشد. یک روده نامتعادل می‌تواند توانایی بدن شما را برای جذب مواد مغذی، تنظیم قند خون و ذخیره چربی با مشکل مواجه کند. کاهش وزن ممکن است به وسیله رشد بیش از حد باکتری‌های روده موجب شود، در حالیکه افزایش وزن ممکن است به وسیله مقاومت انسولین یا به دلیل کاهش جذب مواد مغذی رخ دهد.

اختلالات مربوط به خواب یا احساس خستگی دائمی

یک روده ناسالم ممکن است به اختلالات خواب مانند بی‌خوابی یا خواب ضعیف منجر شود که باعث خستگی مزمن می‌شود. بیشتر سروتوتین بدن در روده تولید می‌شود. سروتوتین هورمونی است که بر رفتار و خواب فرد تأثیر می‌گذارد. برخی اختلالات خواب مرتبط با احتمال ابتلا به فیبرومیالژی هستند.

تحریک پوست

برخی بیماری‌ها مانند اگزما مرتبط با روده ناسالم است. التهاب در روده به وسیله یک رژیم غذایی ضعیف ایجاد می‌شود یا حساسیت غذایی ممکن است موجب افزایش تراوش پروتئین‌های خاص در بدن شود که می‌توانند موجب تحریک پوستی و بیماری‌هایی همچون اگزما شوند.

بیماری‌های خود ایمنی

محققان علم پزشکی در حال یافتن شواهد جدیدی از تأثیر روده بر سیستم ایمنی بدن هستند. گمان می‌رود که روده ناسالم ممکن است التهاب سیستمی را افزایش دهد و کارکرد مناسب سیستم ایمنی را افزایش دهد. این امر منجر به بیماری‌های خود ایمنی می‌شود که بدن به خودش حمله می‌کند.

عدم تحمل غذایی

عدم تحمل غذایی، حاصل هضم سخت غذاهای خاص است (عدم تحمل غذایی متفاوت از حساسیت غذایی است که به وسیله واکنش سیستم ایمنی به غذاهای خاص ایجاد می‌شود). گمان می‌رود که عدم تحمل غذایی ممکن است به وسیله کیفیت ضعیف باکتری‌ها در روده ایجاد می‌شود. این امر منجر به هضم سخت برخی غذاها و علائم ناخوشایندی مانند نفخ شکم، گاز معده، اسهال، درد شکمی و حالت تهوع می‌شود. در ادامه به روش‌های علمی برای بهبود میکروبیوم روده و افزایش سلامت کلی روده اشاره می‌کنیم. همچنان با ما همراه باشید:

پروبیوتیک مصرف کنید و غذاهای تخمیر شده بخورید

برخی افراد برای تقویت باکتری‌های مفید یا پروبیوتیک‌ها در روده، مصرف مکمل‌های پروبیوتیکی را انتخاب می‌کنند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بهبود سلامت روده کمک کنند و از التهاب روده و دیگر مشکلات روده‌ای پیشگیری کنند.

غذاهای تخمیر شده یک منبع طبیعی پروبیوتیک‌ها محسوب می‌شوند. مصرف منظم غذاهای زیر ممکن است به بهبود سلامت روده کمک کند:

علائم کمبود باکتری‌های مفید روده چیست؟



سبزیجات تخمیر شده

کفیر

کیمچی

کامبوچا

میسو

کلم ترش یا زاواکراوت

تمپه

فیبر پرپیوتیکی بخورید

پروبیوتیک‌ها در کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم به نام پرپیوتیک‌ها تغذیه می‌شوند. این فرآیند باکتری‌های مفید در روده در چندین برابر می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند ه پرپیوتیک‌ها ممکن است به پروبیوتیک‌ها کمک کنند تا در شرایط محیطی خاص تحمل بیشتری داشته باشند از جمله pH و تغییرات آب و هوایی.

افرادی که می‌خواهند سلامت روده خود را بهبود بخشند ممکن است بخواهند غذاهای غنی از پرپیوتیک را در رژیم غذایی خود بگنجانند. غذاهای حاوی پرپیوتیک عبارتند از:

مارچوبه

موز

کاسنی تلخ

سیر

کنگر فرنگی

پیاز

غلات کامل

قند و شیرین‌کننده‌های کمتری بخورید

خوردن مقدار زیادی قند یا شیرین‌کننده مصنوعی ممکن است موجب دیسبیوز روده شوند که نوعی عدم تعادل میکروب‌های روده محسوب می‌شود.

در سال ۲۰۱۵ مطالعه بر روی حیوانات نشان داد که رژیم غربی استاندارد که پر از قند و چربی است به طور منفی بر میکروبیوم روده تأثیر می‌گذارد. همچنین مغز و رفتار انسان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مطالعه دیگری بر روی حیوانات نشان داد که شیرین‌کننده‌های مصنوعی، تعداد زنجیره‌های باکتریایی را افزایش می‌دهند که مرتبط با بیماری متابولیکی است. بیماری‌های متابولیکی به گروهی از بیماری‌ها اشاره دارد که احتمال خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده انسان از شیرین‌کننده‌های طبیعی می‌تواند به طور منفی بر سطوح گلوکز خون تأثیر بگذارد.

کاهش استرس

کنترل استرس برای بسیاری از جنبه‌های مربوط به سلامتی از جمله سلامتی روده حائز اهمیت است.

مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که عوامل استرس‌زا می‌توانند ریزموجودات را در روده مختل کنند. در انسان‌ها، بسیاری از عوامل استرس‌زا می‌توانند به طور منفی بر سلامت روده تأثیر بگذارند که عبارتند از:

استرس روانشناختی

استرس محیطی مانند گرما، سرما یا سر و صدای بیش از حد

کمبود خواب

اختلالات ریتم شبانه‌روزی

برخی از روش‌های کنترل استرس عبارتند از مراقبه، تمرینات تنفسی و آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی.

تمرینات ورزشی مناسب، خواب با کیفیت و پیروی از یک رژیم سالم نیز می‌تواند به کاهش سطوح استرس کمک کند.

جلوگیری از عدم مصرف آنتی‌بیوتیک‌های غیر ضروری

اگرچه مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن منجر به مقاومت بدن در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود. همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها به میکروبیوتای روده آنتی‌بیوتیک می‌دهند. و ایمنی آن آسیب وارد می‌کند که تأثیر آن شش ماه بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک مشاهده می‌شود.

ورزش‌های منظم

انجام ورزش‌های منظم به سلامت قلب و کاهش وزن یا کنترل وزن کمک فراوانی می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که انجام ورزش‌های منظم ممکن است موجب بهبود سلامت روده شود که به کنترل چاقی نیز کمک می‌کند.

داشتن خواب کافی

داشتن خواب با کیفیت می‌تواند موجب بهبود رفتار و سلامت روده شود. در سال ۲۰۱۴ یک مطالعه بر روی حیوانات نشان داد که عادت‌های بی‌نظمی در خواب و اختلال در خواب می‌توانند نتایج منفی برای فلور روده به همراه داشته باشند که ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌های التهابی را افزایش دهد.

سر ساعت بخوابید و سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. افراد بزرگسال حداقل باید هفت در شب بخوابند.

استفاده از محصولات پاک‌کننده متفاوت

تحقیقات نشان داد که افرادی که از محصولات پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده حداقل هفته‌ای دوبار استفاده می‌کنند، دارای سطوح بالایی از میکروبیویای روده هستند که مرتبط با دیابت نوع ۲ و چاقی است.

اجتناب از سیگار

سیگار هم بر سلامت روده و هم بر سلامت قلب و ریه‌ها تأثیر می‌گذارد. همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.