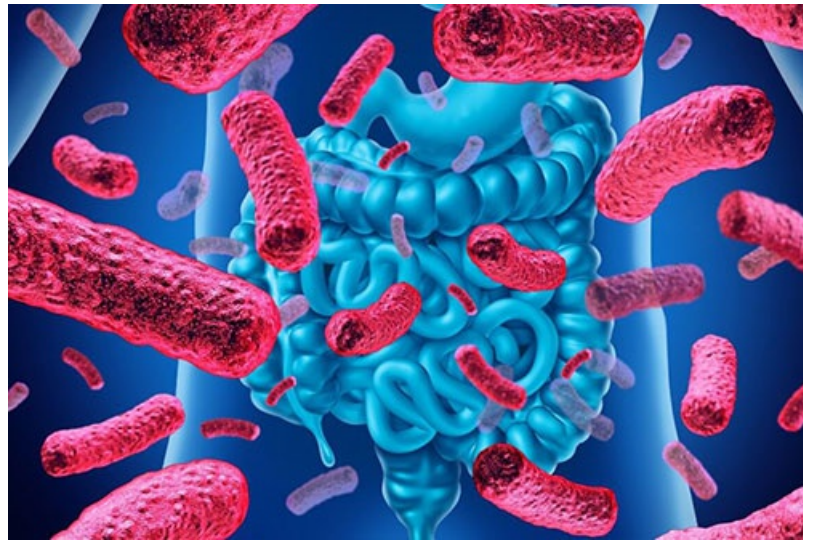


## چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟ (یادداشت دوم)

سیاری از انواع رژیم های غذایی، سبک زندگی و سایر عوامل محیطی می توانند بر روی باکتری های روده انسان تأثیر منفی داشته باشند.



چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟

پیش از این در یادداشت "چه عواملی باکتری های مفید روده را از بین می برد؟ (یادداشت اول)" ۴ عامل اول را معرفی کرده بودیم.

۴. عدم انجام فعالیت بدنی منظم

فعالیت فیزیکی به هر گونه تحرکی گفته می شود که باعث مصرف انرژی می شود. پیاده روی، باغبانی، شنا و دوچرخه سواری، نمونه هایی از فعالیت های بدنی هستند. مطالعات اخیر نشان می دهد که فعالیت بدنی، بهبود عملکرد باکتری های روده ای و سلامت عمومی روده ها را به دنبال دارد. فعالیت بدنی منظم باعث افزایش رشد باکتری های مفید روده، از جمله بیفیدوباکتریوم (Bifidobacterium) می شود. این اثرات و تغییرات مثبت در افرادی که غیر فعال هستند دیده نمی شود. پس کم تحرکی می تواند باعث آسیب به باکتری های مفید روده شود.

۵. سیگار کشیدن

دود سیگار از هزاران ماده شیمیایی تشکیل شده است، که تنها ۷۰ مورد از این مواد شیمیایی می تواند موجب بروز سرطان در بدن انسان شود. سیگار کشیدن یکی از مهمترین عوامل خطر برای ابتلا به بیماری های التهابی روده است. علاوه بر این، افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری به بیماری کرون مبتلا می شوند. مطالعات نشان می دهد که ترک سیگار، تنوع فلور روده ای را افزایش می دهد.

۶. خواب ناکافی

دن دارای یک ساعت داخلی و ریتم منظم ۲۴ ساعته است. محروم شدن از خواب می تواند ریتم شبانه روزی را مختل کند. به نظر می رسد که فعالیت های روده با ساعت فیزیولوژیکی دن هماهنگ هستند. بروز اختلال در ساعت فیزیولوژیکی بدن، به واسطه بی خوابی، تغییر شیفت کاری و خوردن غذا در اواخر شب، ممکن است اثرات مضر روی باکتری های روده داشته باشد. اختلال در ریتم فیزیولوژیکی بدن باعث آسیب به باکتری های مفید روده می شود.

۷. استرس بیش از حد

سطح استرس بالا می تواند اثرات مضر بر بدن داشته باشد. استرس می تواند باعث بروز حساسیت، کاهش جریان خون رسانی و تغییر باکتری های روده شود. مطالعات انجام شده روی موش ها نشان داده است، که انواع مختلف استرس می تواند تنوع فلور روده را کاهش دهد و تعادل بین باکتری های مثبت و منفی را از بین ببرد.