

Πώς η υγεία του εντέρου σου μπορεί να επηρεάσει το βάρος και τη διάθεσή σου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Όταν το έντερό μας είναι υγιές, τότε ολόκληρος ο οργανισμός μας μπορεί να λειτουργεί σωστά. Τι γίνεται όμως όταν δυσλειτουργεί;



Αν κάποιος θα ήθελε να παρομοιάσει το πεπτικό μας σύστημα θα μπορούσε να πει πως «το έντερο είναι το εργοστάσιο επεξεργασίας τροφίμων για το σώμα μας». Πώς σου ακούγεται αυτό; Περίεργο κι όμως αληθινό. Στην πραγματικότητα όμως μπορεί να κάνει πολλά περισσότερα από αυτά που νομίζεις.

«Υπάρχει μια πλουσιότερη ποικιλία ζωής μέσα στο έντερο σας από ό, τι σ' ένα τροπικό δάσος», λέει ο Δρ Michael Mosley, συγγραφέας του *The Clever Guts Diet*. Τα βακτήρια που υπάρχουν μέσα σε αυτό μας βοηθούν να αφομοιώσουμε τα τρόφιμα και να συνθέσουμε βιταμίνες. Επίσης μας προστατεύουν από επικίνδυνες λοιμώξεις και επηρεάζουν τα πάντα, από τη διάθεσή μας έως το βάρος μας.

Οι γιατροί συνιστούν να συμπεριλαμβάνουμε στις καθημερινές μας συνήθειες και πολλά προβιοτικά που ενισχύουν το έντερο, όπως γιαούρτι και τυριά ενώ προτείνουν να χρησιμοποιούμε το σκόρδο κάθε φορά που μαγειρεύουμε. «Είναι μια ιδιαίτερα πλούσια πηγή προβιοτικών που προάγει την ανάπτυξη ευεργετικών βακτηρίων του εντέρου», λέει η διατροφολόγος Lily Soutter.

Τι πρέπει να γνωρίζεις για το έντερο σου

Ο γαστρεντερικός μας σωλήνας (έντερο), είναι ένας μακρύς, κοίλος σωλήνας μέσω του οποίου ταξιδεύει το φαγητό μας. Η τροφή ταξιδεύει από το στόμα μας, κάτω από τον οισοφάγο, στο στομάχι και τα έντερα, και προς το παχύ έντερο και τον ορθό μας. Περιλαμβάνει επίσης το πάγκρεας και το συκώτι μας. Επηρεάζει κάθε μέρος του σώματός μας, οπότε η υγεία του εντέρου είναι πολύ σημαντική για την καλή υγεία του οργανισμού μας.

Πώς ο τρόπος που τρως επηρεάζει το έντερο σου

Δεν είναι μόνο δουλειά του εντέρου σου να αλέσει τα τρόφιμα. Τα δόντια σου αποτελούν σύμμαχοί του, οπότε μάσα καλά το φαγητό σου. «Η κατάποση ολόκληρων ή κακών μασώμενων τροφίμων ξεκινά μια καταστροφική αλυσίδα», λέει η Robyn Youkilis, συγγραφέας του *Go With Your Gut*. «Το σώμα σας μπαίνει σε κατάσταση κρίσης, με τα όργανα ν' αναγκάζονται να υποβοηθήσουν με έντονους ρυθμούς την πέψη. Έτσι ανταποκρίνονται με φλεγμονές, κηλίδες, πόνους, φούσκωμα και παλινδρομήσει».

Πώς το έντερο επηρεάζει το βάρος σου

«Τα βακτήρια του εντέρου μας αποφασίζουν πόση ενέργεια παίρνει το σώμα μας από κάθε γεύμα, ποια τρόφιμα λαχταράμε, καθώς και τον έλεγχο της πείνας και του σακχάρου στο αίμα μας», λέει ο Δρ. Mosley. «Έτσι, η λανθασμένη ισορροπία των βακτηρίων μας μπορεί να μας παχύνει». Φρόντισε να κάνεις τακτικά γεύματα και εμπλούτισε τη διατροφή σου με φυτικές ίνες.

Πώς το έντερο επηρεάζει τη διάθεσή μας

Υπάρχουν 100.000 νευρικά κύτταρα στο πεπτικό μας σύστημα -περισσότερο από ό,τι στον νωτιαίο μυελό μας - και τα βακτήριά μας παίρνουν κομμάτια τροφής που το σώμα μας δεν μπορεί να αφομοιώσει και τα μετατρέπει σε ορμόνες και χημικές ουσίες. Αυτές μπορούν ξεκάθαρα να επηρεάσουν τα συναισθήματά μας. Αυτή η σχέση μεταξύ του πεπτικού μας συστήματος και της ψυχικής μας υγείας είναι ο λόγος που οι επιστήμονες συχνά ονομάζουν το έντερο μας «τον δεύτερο εγκέφαλο». Έτσι, η υγεία του εντέρου μας είναι το κλειδί. «Ο εγκέφαλος και το έντερο αλληλοσυνδέονται», λέει ο Δρ Anthony Hobson από την κλινική λειτουργικού εντέρου «Τα σήματα από το έντερο ανεβαίνουν στον εγκέφαλο και το αντίστροφο».

Έρευνα από το APC Microbiome Ireland στο University College Cork διαπίστωσε ότι

τα χαμηλά επίπεδα βακτηρίων του εντέρου αυξάνουν τον κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης, ενώ υψηλότερες ποσότητες το χαμηλώνουν. «Οι έρευνες έχουν δείξει ότι μια μεσογειακή διατροφή αυξάνει τα ευεργετικά βακτήρια του εντέρου και μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης κατά 30%», λέει η ψυχολόγος Δρ Meg Arrol. Φάτε λιπαρά ψάρια., μια φορά την εβδομάδα. Περιέχουν ωμέγα τρία λιπαρά οξέα για την καταπολέμηση της φλεγμονής στο έντερο.

Για την σωστή λειτουργία του:

-Σκέψου τις ίνες. «Τρέφει τα καλά βακτήρια στο έντερο σας», λέει ο Δρ Macciochi. Να τρως ένα ευρύ φάσμα φυτικών τροφίμων όπως λαχανικά, φασόλια, όσπρια, όσπρια και φρούτα.

-Έλεγε το άγχος. Οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη, περιορίζουν την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, προκαλούν αναστάτωση στο στομάχι και καταστέλλουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

-Απόφυγε τα αντιβιοτικά. Ναι, τα αντιβιοτικά διαταράσσουν τα καλά βακτήρια του εντέρου μας. Να ακολουθείς πάντα τις συμβουλές του γιατρού σου σχετικά με το πώς και πότε μπορείς να τα παίρνεις, όταν και εάν τα χρειάζεσαι.

Πηγή: plus.queen.gr