

چکار کنید تا بدنتان مواد مغذی بیشتری جذب کند؟



پروبیوتیک ها غذای باکتری های خوب معده هستند. با خوردن غذاهای سرشار از پروبیوتیک نه تنها به گوارش خود بلکه به تقویت حصار معده نیز کمک خواهید کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، تصور کنید سخت تلاش می کنید تا غذاهای سالم بخورید. هر روز مکمل هایی که توصیه شده است را استفاده می کنید، مرتب به ورزش می روید و حتی تلاش می کنید زیاد در معرض سموم قرار نگیرید. اما بعضی روزها به دلایلی جدای تلاشی که می کنید بی انرژی هستید و این حس بی حالی همه جا به دنبالتان می آید.

یا ممکن است نشانه های واضحی از کمبود ویتامین یا مواد معدنی داشته باشید، نظیر گرفتگی کلی عضلات یا احساس درد در مفاصل.

با اینکه تمام تلاشتان را کرده اید که از خود مراقبت کنید در این میان چه چیزی کم است؟

ممکن است جواب در اعماق روده تان باشد جایی که میکروب ها در آنجا زندگی می کنند.

همه چیز با روده ای سالم شروع می شود!

یکی از اصلی ترین خدماتی که باکتری های روده ارائه می کنند سنتز کردن مواد مغذی غذایی است که می خورید. وقتی موضوع جذب مواد مغذی است، چیزی که می خورید زیاد مطرح نیست. موضوع این است که بدن شما چقدر خوب می تواند مواد مغذی ضروری را از برنامه غذایی و مکمل های آن جذب کند - این یعنی حتی اگر چربی سالم و بی عیب و نقص هم بخورید باز ممکن است دچار سوء تغذیه شوید.

در یک تحقیق به دو گروه از موش ها رژیم یکسانی دادند. به یک گروه از این موش ها میکروب های روده کودکان سوء تغذیه ای را تزریق کرده بودند و به گروه دیگر میکروب های روده کودکان سالم را. نتیجه این تحقیق نشان داد گروه اول نسبت به گروه دوم (با وجود رژیمی یکسان) رشد کمتری داشتند. همچنین گروه موش هایی که از کودکان سالم باکتری دریافت کرده بودند تراکم استخوانی و بافت عضلانی بیشتری داشتند.

بنابراین حتی اگر مراقب هستید که زندگی سالمی داشته باشید و با آگاهی کامل بدن شما را تغذیه کنید، اگر بدن شما قادر نباشد آنچه را که می خورید به خوبی جذب کند در نتیجه نمی توانید از انتخاب صحیح غذایی هم آنطور که باید سود ببرید. چنین وضعیتی می تواند برای سلامت بسیار گران تمام شود (همچنین جیب شما!)

راه هایی وجود دارد که می توانید با کمک آنها روده خود را تقویت کنید و میزان جذب غذا و مکملی که می خورید را بالا ببرید. در ادامه می خواهیم این روش ها را به شما معرفی کنیم:

۱- دوباره پر کردن روده با پروبیوتیک

روده شما تان تیریلون ها باکتری در خود دارد، بسیاری از این باکتری ها سخت کار می کنند تا بسیاری از فرآیندهای بدنی را حمایت کنند و این فرآیندها شامل گوارش نیز می شود.

این باکتری های سودمند - پروبیوتیک نام دارند - نه تنها غذاها را به اجزاء کوچکتر می شکنند که بدن بتواند جذب کند، بلکه آنزیم هایی تولید می کنند که گوارش و جذب را بهبود می دهد. برای مثال، برخی پروبیوتیک ها لاکتاز تولید می کنند. لاکتاز به افرادی که مشکل عدم تحمل لاکتوز دارند کمک می کند لاکتوز را هضم کنند.

به طور معجزه آسایی، میکروب های روده حدود یک سوم ویتامین ها و مواد شیمیایی بدن را تامین می کنند، بنابراین اگر می خواهید

توانایی جذب بدنتان را تقویت کنید، سعی کنید تا جای ممکن میزان این باکتری های خوب در بدنتان را افزایش دهید. برای دریافت پروبیوتیک می توانید از ماست، کفیر و غذاهای تخمیر شده مانند انواع شورها استفاده کنید.

۲- حصار روده را حمایت کنید.

حصار روده مانند یک جداکننده بین جریان خون و محیط خارجی عمل می کند. قسمت شگفت انگیزش آنجاست که این حصار قابلیت انتخاب دارد، یعنی اجازه می دهد مواد مغذی وارد شوند و سموم، آنتی ژن ها و باکتری های بد را بیرون نگه می دارد.

با این حال اگر حصار معده به دلیل کمبود فلورا خوب کار نکند، بدن نمی تواند به اندازه کافی مواد مغذی جذب کند که در نتیجه باعث بروز مسائلی چون حساسیت و دیگر مشکلات ایمنی می شود. با خوردن غذاهای سرشار از گلوتامین (مانند عصاره استخوان) می توانید به افزایش جذب بدنتان و همچنین حفظ یکپارچگی حصار روده کمک کنید.

پروبیوتیک ها غذای باکتری های خوب معده هستند. با خوردن غذاهای سرشار از پروبیوتیک نه تنها به گوارش خود بلکه به تقویت حصار معده نیز کمک خواهید کرد.

۳- آگاهی بیشتری در انتخاب غذاهای خود به کار ببرید.

متأسفانه برنامه های غذایی مدرن با چیزی انباشته شده اند که درست بر خلاف مواد مغذی است؛ غذاهای فرآوری شده، قند و مواد افزودنی مصنوعی که تاثیر بسیار بدی روی سلامت روده می گذارند، باکتری های خوب معده را ضعیف می کنند و گاهی به کلی آنها را از بین می برند.

بعلاوه ما می دانیم غذاهایی که می خوریم بسیار مهم هستند طوری که می توانند یک ساعت پس از خورده شدن باعث تغییر در باکتری های روده شوند. با استفاده از غذاهای کامل و گیاهی، ویتامین ها، مواد معدنی و چربی های سالم و پروبیوتیک ها می توانید همه چیز را دوباره تغییر دهید.

۴- روزه داری متناوب را امتحان کنید.

بر اساس تحقیقات زمان غذا خوردن می تواند به اندازه آنچه می خورید روی باکتری های روده تاثیر بگذارد. می توانید با تنظیم زمان های غذا خوردن و غذا نخوردن تاثیر مثبتی روی باکتری های

روده بگذارید.

چگونه عمل می کند؟ روزه گرفتن روزه به میکروب های روده و تمام سیستم گوارشی تان که سخت کار می کنند اجازه می دهد استراحت کنند و کاملاً همه چیز را تمیز کنند. این زمان استراحت همچنین به فلورای روده فرصت می دهد روی وظایفی غیر از گوارش تمرکز کند.

روزه گرفتن همچنین به پیشگیری از حصار روده چکه کننده کمک می کند. تحقیقات روی موش ها نشان داده روزه گرفتن روزانه به تغییر ژنتیکی که حصار روده را در برابر باکتری های مضر قوی تر می نماید کمک می کند.

۵- از خالی کننده های میکروب و عادات بهداشتی متعصبانه پرهیز کنید.

بسیاری از جنبه های زندگی مدرنمان از تمیز کننده های آنتی باکتریال و محصولات سمی در خانه تا آفت کش ها و داروهایی که اغلب استفاده می کنید، باعث از بین رفتن باکتری های خوبی می شود که برای گوارش، جذب مواد مغذی و سلامت کلی مان به آنها نیاز داریم.

برای مثال آنتی بیوتیک ها - هم در داروها و هم در غذاها - می توانند به یکباره باکتری های خوب و بد را با هم نابود کنند و باعث شوند روده فضایی بیمار به خود بگیرد و نتواند به درستی کارش را انجام دهد.

دیگر داروها نظیر داروهای ضد بارداری، آنتی اسیدها و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی می توانند برای فلورا که به روده کمک می کند بسیار بد باشند. و محصولات آنتی باکتریال (که بیشتر در تمیز کننده ها و محصولات نظافت شخصی استفاده می شوند) طوری طراحی شده اند که تمام باکتری ها را از بین ببرند بدون اینکه خوب یا بد بودن باکتری اهمیتی داشته باشد.

می توانید پروبیوتیک های ارزشمند خود را با پرهیز از هرگونه مواد و محصولاتی که وجودشان را تهدید می کند حفظ نمایید. تا جای ممکن از داروهای غیر ضروری و محصولات ضد باکتری دوری کنید.

۶- کمتر استرس داشته باشید، بیشتر لذت ببرید.

یک حقیقت جالب: شرایط سیستم عصبی بدنمان تعیین می کند که چقدر خوب می توانیم یک غذا را گوارش کنیم. این یعنی اگر مرتب در حالت

جنگ و گریز باشید بدنتان خود را آماده عکس العملی جدی می کند و خیلی از عملکردهایی که آن لحظه برای بقا زیاد مهم نیستند - مانند گوارش - کند یا متوقف خواهند شد تا بدنتان بتواند روی چیزهایی نظیر افزایش ضربان قلب کار کند.

مشکل این است که دائما دچار استرس شدن باعث بهم ریختگی کل سیستم بدن می شود (علاوه بر میکروب های روده). در نتیجه گوارش و جذب مواد مغذی نیز دچار مشکل می شود.

خوشبختانه می توانید به صورت آگاهانه بخش آرام بخش سیستم عصبی خود را فعال کنید، طوری که به حالت استراحت و گوارش بروید. این حالت همراه است با آزاد شدن آنزیم های بسیار مهم، افزایش بزاق، آرام شدن عضلات و حتی باکتری های روده سالم تر، همه اینها به معنای جذب مواد مغذی بیشتر است.

برای اینکه بدن تشویق شود بیشتر در حالت استراحت و گوارش بماند خود را بیشتر درگیر کارهایی کنید که باعث آرامش و شادی تان می شوند. این کار می تواند هر چیزی باشد از جمله یوگا، مدیتیشن، ورزش یا خندیدن.