

Здоровое пищеварение

Отлаженная система пищеварения - краеугольный камень здоровья и хорошего самочувствия, поэтому так важно следить за ее состоянием. Правильный выбор пищи лучший способ обеспечить бесперебойную работу системы и извлечь максимум пользы от того, что едите. В процессе пищеварения съеденная пища превращается в энергию, необходимую для эффективной работы организма и борьбы с болезнями. От состояния системы пищеварения зависит также способность извлечь из пищи максимальное количество питательных веществ.

К здоровью пищеварительной системы нужно относиться серьезно, потому что без ее надлежащего функционирования вы никогда не получите те питательные вещества, которые необходимы организму и проблемы со здоровьем будут только увеличиваться. Тем не менее, напряженный образ жизни заставляет нас сознательно или бессознательно игнорировать рекомендации врачей и усугублять проблемы со здоровьем.

Пищеварительная система имеет жизненно важное значение в поддержании здорового и активного образа жизни. Пищеварительный тракт содержит 80% иммунной системы. Каждый день вместе с едой в пищеварительную систему попадает миллиарды бактерий. Поэтому так важно следить за тем, чтобы эта система работала без сбоев.

Пищеварительная система, это цепочка систем и органов нашего организма, поэтому важно следить за всеми ее составляющими.

1. Здоровье полости рта

Во рту пища измельчается при помощи механического воздействия зубов. Это важно, поскольку, таким образом, увеличивается площадь поверхности пищи. Что способствует лучшему усвоению пищи в кишечнике. Существует также ряд ферментов слюны, в которых содержится амилаза. Она расщепляет углеводы на простые составляющие, такие как глюкоза.

В полости рта насчитывается до 1000 видов бактерий. Самыми плодовитыми являются стрептококки. Именно они ответственны за кариес. И при чрезмерном потреблении сладких продуктов эти бактерии способны быстро расти и размножаться. Чтобы гарантировано избежать заболеваний зубов, потребление сладких блюд должно быть сведено к минимуму. Чистка зубов также помогает избавиться от некоторых стрептококков.

2. Здоровье желудка

Желудок является очень агрессивной средой. Это означает, что очень немногие виды бактерий способны выживать там. Желудок выделяет ферменты протеазы, которые расщепляют белки. А также соляную кислоту, которая помимо расщепления еще и убивает бактерии, находящиеся в еде. Одним из немногих видов бактерий, способных выжить в желудке является хеликобактер пилори. Он зарывается в клеточные стенки желудка, чтобы защитить себя от кислоты. Эти бактерии вызывают воспаление в желудке, которое считается основной причиной развития язвы и рака

желудка. Рост бактерий помогают контролировать такие продукты, как куркума, зеленый чай.

3. Здоровье тонкого кишечника

Тонкая кишка является местом, где происходит переваривание и всасывание пищи. Также там обитает более 1000 видов бактерий, многие из которых являются уникальными для каждого человека. Оптимальный уровень pH тонкой кишки позволяет создать благоприятные условия для образования полезных ферментов, таких как липаза, амилаза и протеаза. Ферменты липазы разбивают жир на цепочки жирных кислот и глицерина. Ферменты протеазы расщепляют белковые цепи на аминокислоты и пептиды. Амилаза расщепляет углеводы на сахар, чтобы они лучше усваивались организмом.

Клетчатка невероятно важна для поддержания здоровья тонкого кишечника. Волокна позволяют пище продвигаться по кишечнику. А также защищают кишечник от воздействия свободных радикалов из пищи. Если клетчатки не хватает, еда не проходит через пищеварительную систему должным образом, что может привести к ряду проблем. Самой частой из которых является запор. Важно также сократить потребление жареной и жирной пищи. Такая продукция может серьезно повредить кишечник, и вызвать воспаление.

В тонком кишечнике содержатся пробиотики, нейтральные бактерии и патогенные микроорганизмы. Пробиотики производят питательные вещества, такие как витамины группы B и витамин K. Также они поддерживают активность иммунных клеток в кишечнике. Еще сдерживают рост патогенных популяций.

4. Здоровье толстого кишечника

Существует около 700 видов бактерий в толстом кишечнике, которые расщепляют волокна и производят короткие цепочки жирных кислот. Главная роль толстой кишки – это всасывать воду из пищеварительной системы.

Клетчатка очень важна для нормального функционирования толстой кишки. Так как она защищает клетки от свободных радикалов. А также мешает усвоению избытка питательных веществ. Например, избыточный холестерин поступает в толстый кишечник. И именно клетчатка мешает его всасыванию.

И не стоит забывать о физической активности. Известно, что занятия танцами, плаванием, бегом помогают наладить работу желудочно-кишечного тракта. Они также способствуют снятию эмоциональных нагрузок и оказывают антистрессовое воздействие, поэтому являются хорошей профилактикой заболеваний ЖКТ.

Врач – гастроэнтеролог:

Т.М. Мячина