

Кишечник заслуживает уважения. Известно, что он влияет на весь организм, даже на мозг. Кишечник и правда является вторым мозгом. Отчасти потому, что он производит многие из тех же нейротрансмиттеров, что и мозг, в том числе серотонин и дофамин. Оба они играют главную роль в регулировании настроения. Около 95% серотонина вырабатывается кишечными бактериями.

Кишечные бактерии играют ключевую роль в иммунной функции и общем состоянии здоровья. Наш организм не может переваривать пищу сам — ему для этого нужны бактерии. 99% из них на самом деле вообще не влияют на здоровье, а какие-то могут даже помочь. Примерно 70% иммунной системы находится в кишечнике.

Кишечный микробиом имеет решающее значение для контроля веса. Бактерии занимают большую часть нашего тела: от 70 до 90% всех клеток организма. Также 99% уникальных генов в организме — бактериальные. Микробиом может играть решающую роль в развитии ожирения, депрессии, аллергии, способен влиять на уровень стресса.

У каждого из нас есть уникальная коллекция «микробных воспоминаний». Микробиом формируется на основе личного выбора человека и его жизненного опыта.

Микробиом каждого человека может по-разному реагировать на одну и ту же пищу. Наша реакция на еду (например, насколько она повышает уровень сахара в крови) связана с потерей и набором веса. На это и влияет микробиом. Это может объяснить, почему при одном и том же режиме питания у одного может быть ожирение, а у другого — нет.

Роль фекалий в здоровье человека недооценена. Если мы о них узнаем больше, то это поможет научиться восстанавливать здоровье через кишечник инновационными способами.

Формирование здорового кишечника не означает подсчёт калорий или отказ от «плохой» еды. Употребление большего количества цельных продуктов и меньшего количества продуктов с высокой степенью переработки связано с более здоровым и разнообразным микробиомом. Однако цель этого не ограничения, а здоровое отношение к еде. Обычно идеальной для кишечника является диета, содержащая много овощей и фруктов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения проконсультируйтесь со специалистом.