

В эфире программы «Жить здорово!» Елена Малышева, иммунолог Андрей Продеус и гастроэнтеролог Игорь Городокин рассказали о том, насколько важен кишечник в жизни человека.

«Первое настоящее чудо кишечника состоит в том, что это самый большой орган нашего иммунитета. Больше всего иммунных клеток именно в кишечнике», — пояснила Малышева.

Как отметил гастроэнтеролог, через кишечник проходит 80% всех антигенов, то есть чужеродных веществ, с которыми мы входим в контакт. «В кишечнике клетки, которые входят в контакт с этими антигенами, они их обрабатывают и обучаются весь остальной организм, как бороться с этими чужеродными агентами», — пояснил Городокин.

Статья по теме На запоре. Доктор Мясников пояснил, что может привести к раку кишечника Площадь кишечника сродни футбольному полю, и четверть этого поля — иммунные клетки. В просвете толстого кишечника есть ворсинчатый слой, пояснила Малышева. В нем прячутся круглые образования — лимфоидные клетки — пейеровы бляшки, где живут лимфоциты. Также в кишечнике есть макрофаги — белые клетки крови. «Они вытягивают щупальца, захватывают чужеродное, неважно, что вы съели, тащат внутрь и выделяют активные вещества. А дальше эта клетка, захватившая кусочек чужеродного, обучает иммунные клетки это распознавать. Она показывает кусочек, иммунная клетка опознает и теперь точно знает, где свои, а где чужие. Затем они распределяются по всей слизистой — по дыхательной системе, по мочеполовой системе — и защищают нас от этих врагов уже по всему организму», — пояснили медики.

Также кишечник отвечает за настроение человека, так как его клетки выделяют серотонин. Это тесно связано и с моторикой кишечника. «Потому что высокое содержание серотонина вызывает диарею, а низкое содержание серотонина вызывает запоры», — пояснил Городокин.

Если серотонин в норме, то и настроение хорошее. Да и перистальтика в норме. «Это связано с тем, что у нас есть такая ось между кишечником и нашим мозгом, кто же может предположить, что за наше настроение отвечает кишечник и почти 80% серотонина выделяет именно он», — пояснила Малышева.

Третье чудо, которое демонстрирует кишечник — удержание воды. Ведь обезвоживание смертельно опасно. Если человек теряет 10% жидкости, это для него равнозначно гибели. Особенно опасно это для детей. Поэтому, подчеркнула Малышева,

надо следить за своим водным балансом. А также важно не допускать развития диареи, особенно в период дачных и загородных отпусков.

Опасная привычка. Малышева рассказала, чем люди убивают свой кишечник  
Подробнее

Есть ряд продуктов, которые помогут кишечнику работать правильно и обеспечивать эффекты, перечисленные ранее.

На первом месте, подчеркнули врачи, — грубая клетчатка. Чемпионом здесь являются кукурузные отруби. В 100 граммах три суточные нормы, то есть достаточно только 30 граммов отрубей в день, чтобы было достаточное питание микробиома. К грубому волокну относят и инулин, который содержится в топинамбура.

Вторая группа продуктов — кисломолочные продукты. Особенно йогурты с пробиотиками. «Это полезные бактерии, лактобациллы и другие бациллы, которые содержатся в кисло-молочных продуктах, они восполняют недостаток этих бактерий в кишечной флоре и поддерживают баланс хороших и плохих бактерий в кишечнике», — пояснил Городокин.

Третья группа продуктов — зелень. Нужно есть для здоровья кишечника не менее 1 килограмма 200 граммов зелени в день.

Источник:

<https://www.1tv.ru>