

Давно известно, что частота походов в туалет “по-большому” может дать представление о нашем общем здоровье. В прошлом году эксперты обнаружили связь между частотой дефекации и долгосрочным здоровьем.

В 2024 году в рамках исследования специалисты проанализировали данные 1400 здоровых взрослых. Далее они определили четыре категории дефекации: запор (один или два испражнения в неделю), низко-нормальный (три-шесть испражнений в неделю), высоко-нормальный (один-три испражнений в день) и диарея. Идеальная частота дефекации находится в верхнем пределе нормы.

Когда кал проходит через кишечник, микробы используют имеющуюся пищевую клетчатку, превращая её в полезные жирные кислоты. Если же стул задерживается слишком долго, то клетчатка истощается и микробы переключаются на белки. Это может привести к выбросу токсинов в кровоток. Накопление таких токсинов, как индоксилсульфат или триметиламин, связано с хроническими заболеваниями почек и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Об этом предупредил профессор Шон Гиббонс, один из авторов статьи из Института системной биологии.



ingwervanille via Getty

Похожее происходит, если вы ходите “по-большому” слишком часто. У людей с диареей были выше уровни системного воспаления.

Те, кто входил в категорию “высоко-нормальный”, обычно ели больше фруктов и овощей. Также они были более физически активны и пили больше воды.

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