

Некоторые ежедневные привычки могут навредить кишечнику и заставить его стареть быстрее. Вот от чего лучше отказаться.

Одна и та же еда. Согласно одному исследованию, добавление пяти различных порций растительных продуктов на тарелку каждый день улучшает долгосрочное здоровье. Множество продуктов с клетчаткой также обеспечивает пользу от широкого спектра питательных веществ, отмечает Аманда Соседа, магистр наук, диетолог.

Перекусы вместо полноценных приёмов пищи. Частые перекусы и поздние приёмы пищи могут состарить кишечник, говорит Марси Ваксе, магистр наук, специалист по ЦНС. Дело в том, что частое пережёвывание пищи или употребление сладких напитков в течение дня отключают мигрирующий двигательный комплекс (процесс, отвечающий за избавление тонкого кишечника от отходов). Со временем это может повысить риск возникновения синдрома избыточного бактериального роста в тонком кишечнике, вздутия живота, а также много другого. Для здоровой моторики кишечника рекомендуется делать перерыв в 3-4 часа между каждым приёмом пищи или перекусом. Откажитесь также от сладких напитков.

Хронический стресс. Он может влиять на кишечник несколькими способами. Он способен воздействовать на моторику кишечника и гиперчувствительность (через ось мозг-кишечник), нарушить барьерную функцию кишечного эпителия и вызвать иммунные реакции кишечника, изменить микробиом кишечника и привести к дисбактериозу. Предупредила об этом Асма Капра, сертифицированный гастроэнтеролог.

Нехватка клетчатки. В этом случае полезные кишечные бактерии не получают топлива и может начать разрушаться защитная слизистая в кишечнике.

Игнорирование проблем с кишечником. Газы, вздутие живота, диарея, запор, рефлюкс – это не норма. Если это не лечить, то могут развиться такие состояния, как дисбактериоз, повышенная проницаемость кишечника, дефицит ферментов. Со временем это может состарить кишечник.



Getty Images. EatingWell Design

Отказ от ферментированных продуктов. Эти продукты обладают повышенной усвоемостью и биодоступностью питательных веществ. Также комбуча, йогурт, кимчи – источник пробиотиков.

Слишком много лекарств. Антибиотики уничтожают как плохие, так и хорошие бактерии в кишечнике. В результате микробиом становится больше подвержен дисбалансу и воспалению. Ибuproфен или блокаторы кислоты при длительном приёме могут ухудшить симптомы расстройства пищеварения, раздражая слизистую оболочку кишечника, снижая кислотность желудка, нарушая баланс микробиома.

Нехватка физической активности. Упражнения полезны для мышц кишечника. Более сильные мышцы позволяют кишечнику быстрее и эффективнее выводить отходы. Кроме того, исследования показывают, что у тех, кто регулярно занимается спортом, обычно лучший баланс полезных микробов в кишечнике.

Однообразная еда и не только: какие привычки старят ваш кишечник

Злоупотребление алкоголем. Дело в том, что алкоголь усиливает хроническое воспаление в кишечнике. Он может также изменить баланс кишечных бактерий.

Недостаток сна. Кишечник тесно связан с качеством сна через ось кишечник-мозг. Более разнообразный микробиом способствует лучшему сну, и наоборот.

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