

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 Васке, 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 развиваться 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 усвояемостью 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. Ибупрофен 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.

**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.***