

'Sức khỏe đường ruột và bạn'



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 10 Tháng Chín 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

Trong bất kỳ cơ thể con người nào bên trong và bên ngoài đều có một hệ vi sinh vật ước tính khoảng 39 nghìn tỷ tế bào vi sinh vật bao gồm vi khuẩn, vi rút và nấm. Nó ở khắp cơ thể của bạn nhưng chủ yếu là trong ruột của bạn. Microbiome của bạn gắn liền với sức khỏe của bạn.

Hệ vi sinh vật đường ruột đề cập đến nhóm vi sinh vật tập thể (tức là vi khuẩn, vi rút và nấm) sống trong đường tiêu hóa và tạo ra các chất chuyển hóa quan trọng đối với sức khỏe con người.¹

Sự mất cân bằng trong hệ vi sinh vật của bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

- **Da-** mụn trứng cá, chàm
- **Cân nặng của bạn** - Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người thừa cân có xu hướng có nhiều loại vi khuẩn thu hoạch năng lượng từ thực phẩm và giúp cơ thể lưu trữ chất béo.
- **Sức khỏe não bộ-** Lo lắng, trầm cảm, căng thẳng, bệnh Alzheimer
- **Vấn đề răng miệng-** bệnh nướu răng, sâu răng

¹ <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/gut-microbiome>

- **Bệnh tự miễn** - đau cơ xơ, lupus, đa xơ cứng, viêm khớp dạng thấp và tiểu đường loại 1
- **Dị ứng và bệnh suyễn**
- **Bệnh viêm ruột**- Bệnh Crohn, viêm loét đại tràng
- **Miễn dịch**

Trục cơ quan ruột

Hệ vi sinh vật trong ruột đóng một vai trò quan trọng trong trục cơ quan ruột.

Trục ruột-cơ quan là một hệ thống truyền thông đa kênh, hai hoặc đa chiều, cho phép ruột và các cơ quan ngoài ruột giao tiếp với nhau. ²

Nó góp phần sản xuất hormone và chất dẫn truyền thần kinh cần thiết để điều chỉnh tâm trạng, hành vi, nhận thức và phản ứng miễn dịch.

Hệ vi sinh vật đường ruột cũng hỗ trợ sức khỏe và tính toàn vẹn của hàng rào ruột, giúp ngăn ngừa các chất có hại trong đường tiêu hóa xâm nhập vào máu và tạo ra tình trạng viêm toàn thân (toàn thân).³

Một số thứ, chẳng hạn như chế độ ăn kiêng hoặc kháng sinh nhất định, có thể phá vỡ nó.

Nhưng lối sống của bạn có thể giúp nó.

Bằng cách hỗ trợ một hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh, chúng ta có thể giảm nguy cơ phát triển sức khỏe kém.

Làm thế nào bạn có thể giúp microbiome của bạn

Lifestyle

Ngủ đủ giấc- Đặt mục tiêu 7-8 giờ / đêm
Giảm bớt căng thẳng
Tập thể dục thường xuyên
Chế độ ăn uống: Thực phẩm giàu chất xơ, thực phẩm probiotics

² <https://asm.org/articles/2023/january/gut-microbiome-communication-the-gut-organ-axis#:~:text=The%20gut%2Dorgan%20axis%20is,gut%20microbiome%20affects%20human%20health.>

³ https://www.medicalnewstoday.com/articles/gut-microbiome-mental-health-crohns?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2024-09-09&apid=39536389&rvid=57745dcd5600013ccd6bf17470f400c7984eb3c97ebc5b705c40bd9a970f6ad3

Prebiotics so với men vi sinh

Prebiotic

Prebiotic **không thực sự chứa vi khuẩn. Prebiotic phục vụ như thức ăn cho men vi sinh.**

Chúng là nhiên liệu giúp vi khuẩn phát triển. Tất cả prebiotic là một loại chất xơ có trong thực phẩm giàu chất xơ như trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt. Ví dụ bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, chuối, rau xanh, hành tây, tỏi, đậu nành và atisô.

Lợi khuẩn

Probiotics là **những vi sinh vật sống nhỏ bé**, bao gồm vi khuẩn và nấm men có trong nhiều loại thực phẩm lên men, bao gồm sữa chua, tempeh, dưa cải bắp, kim chi, kefir.

Bạn không cần phải dùng prebiotic để probiotic hoạt động, nhưng dùng chúng có thể làm cho chế phẩm sinh học của bạn hiệu quả hơn.

Nên dùng cả pre và men vi sinh để có sức khỏe đường ruột tốt.

Nghiên cứu thú vị⁴:

- Ăn tối đa ba phần kim chi mỗi ngày có liên quan đến nguy cơ béo phì thấp hơn so với ăn một khẩu phần hoặc ít hơn hoặc hơn năm phần mỗi ngày.
- Thực phẩm lên men có thể có tác dụng trao đổi chất tích cực nhờ các chất dinh dưỡng tiền sinh học và probiotic xảy ra như một phần của quá trình lên men.
- Mặc dù tiêu thụ kim chi quá mức không được khuyến khích, nhưng thêm nhiều rau lên men vào chế độ ăn uống của bạn có thể là một cách để thúc đẩy sức khỏe trao đổi chất và hệ vi sinh vật tốt hơn, các nhà nghiên cứu cho biết.

Bổ sung prebiotic và probiotic có cần thiết không?

Đối với hầu hết những người khỏe mạnh, không cần phải bổ sung prebiotic hoặc probiotic.

Tuy nhiên, nguy cơ làm như vậy thường là tối thiểu đối với những người không có hệ thống miễn dịch suy yếu hoặc các bệnh tiềm ẩn.

⁴ <https://bmjopen.bmj.com/content/14/2/e076650>

Cho rằng các tế bào probiotic có thể chết trong suốt thời hạn sử dụng của chúng, hãy đảm bảo bạn mua một sản phẩm có uy tín đảm bảo ít nhất 1 tỷ nền văn hóa sống - thường được liệt kê là đơn vị hình thành khuẩn lạc (CFU) - trên nhãn của nó.⁵

Khi nào là thời gian tốt nhất để bổ sung prebiotic và probiotic?

Bạn có thể dùng prebiotic và men vi sinh cùng nhau. Điều quan trọng là tính nhất quán.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



⁵ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).



<http://www.asiahealthpartners.com/>