

อยากรู้ไหม....ทำไมลำไส้ต้องมีแบคทีเรีย?

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2552



เราสามารถเรียกชื่อแบคทีเรียในลำไส้ได้หลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็น **โปรไบโอติก อซิโดฟิลัส บิฟิเดส ไมโครฟลอร่า แบคทีเรียดี หรือแบคทีเรียเลว** ซึ่งในที่นี้จะขอเรียกว่าแบคทีเรียดี และแบคทีเรียเลว แทนแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้เพื่อแยกการเข้าใจ

อซิโดฟิลัส และบิฟิเดส เป็นแบคทีเรียหลักสำคัญที่อาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีปริมาณมากที่สุดในบริเวณลำไส้ใหญ่ตอนต้นของชาว และจะมีปริมาณน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อมาถึงลำไส้ใหญ่ส่วนกลาง และน้อยที่สุดในลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย และแทบไม่เหลือเลยในสวนกลีบปากทวาร

ปกติในลำไส้จะมีทั้งแบคทีเรียดีและแบคทีเรียเลว ช่วงแรกเกิดเราจะมีปริมาณแบคทีเรียดีในลำไส้มาก ซึ่งมักจะลดลงไปตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นพร้อมกับลำไส้ที่สกปรกสะสมมากขึ้น โดยแบคทีเรียดีนี้จะทำหน้าที่เปรียบเสมือนทหารตัวน้อยในร่างกายที่คอยต่อสู้กับเชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา และสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรง และยังช่วยป้องกันการเพิ่มปริมาณของแบคทีเรียเลวที่จะแทรกซึมไปตามระบบเลือดและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยการบดเคี้ยวอาหารของผูก และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากมาย

ในความเป็นจริงด้วยสภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษ และการรับประทานอาหารและใช้ชีวิตที่ย่ำแย่ลง เป็นบ่อเกิดให้ภายในลำไส้ของคนสวนใหญ่มักเต็มไปด้วยแบคทีเรียเลว โรคมะเร็ง และร่างกายที่เสื่อมถอยของประชากรทั่วโลกเป็นตัวชีวิตจิตใจ

สภาวะที่ทำให้แบคทีเรียเลวเพิ่มปริมาณมาก

- บริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี ยาฆ่าแมลง สารถนอมอาหาร เป็นต้น
- ดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีความร้อนสูง ไฟเบอร์ต่ำ
- ใช้ยาจำพวกยาแก้ท้องผูก ยาคุมกำเนิด

สภาวะที่แบคทีเรียดีสามารถเพิ่มปริมาณและทำงานได้ดีคือ มีความเป็นกรดเล็กน้อยที่ pH 5.9 ถึง 6.9 ซึ่งสภาวะนี้ถือเป็นสวรรค์สำหรับแบคทีเรียดีเลยทีเดียว และการที่จะให้ลำไส้มีสภาวะที่ดีแบบนี้ได้เราจำเป็นต้องดูแลอาหารการกินให้มีไฟเบอร์ไม่ต่ำกว่า 60-80% ในแต่ละมื้อ ดูแลลำไส้ให้สะอาดและมีสุขภาพดีด้วยการรับประทานอาหารเสริมจำพวกโปรไบโอติก หรือล้างพิษด้วยการกิน หรือ Colon Hydrotherapy

อ่านจบแล้วอย่าลืมมาทำให้ลำไส้เต็มไปด้วยทหารที่ดีเพื่อปกป้องร่างกายกันนะ

ที่มา <http://www.posttoday.com/>