(دکتر مریم اسلامی)

رژیم غذایی، بیماری و میکروبیوم

علاقه فزاینده ای به میکروبیوم بدن انسان و ارتباط آن با بیماری های مزمن وجود دارد. یک مطالعه جدید این ارتباط را به همراه چگونگی تاثیر غذاهایی که می خوریم بر ترکیب میکروبیوم ما بررسی می کند.

میکروبیوم از میزبان محافظت می کند و در خطرریسک بیماری نقش دارد

میکروبیوم متشکل از ژن‌های موجودات کوچک (باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر میکروب‌ها) است که در دستگاه گوارش، عمدتاً در روده کوچک و بزرگ یافت می‌شوند. فلور طبیعی روده - اصطلاح دیگری برای میکروبیوم - از میزبان انسانی خود محافظت می کند. برای شکوفایی میکروبیوم، باید تعادل مناسب وجود داشته باشد، با گونه‌های سالم که بر گونه‌های کمتر سالم غالب باشند.
دانشمندان به طور کامل درک نمی کنند که چگونه میکروبیوم در خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، چاقی و دیابت نوع 2 نقش دارد. بسیاری از عوامل، از جمله تفاوت بین افراد و رژیم غذایی فردی، بررسی این موضوع را به مشکل تبدیل کرده است.

از آسیب ناشی از التهاب مزمن محافظت کنید.

علم ثابت کرده است که التهاب مزمن و با درجه پایین می تواند به یک قاتل خاموش تبدیل شود که به بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت نوع 2 و سایر شرایط کمک می کند. نکات ساده ای را برای مبارزه با التهاب و سالم ماندن از کارشناسان دانشکده پزشکی هاروارد دریافت کنید.
محققان بیش از 1100 نفر را که در PREDICT 1 ثبت نام کرده بودند، مطالعه کردند. آنها از تکنیکی به نام توالی متاژنومیک برای شناسایی، طبقه بندی، اندازه گیری و تجزیه و تحلیل مواد ژنتیکی از میکروبیوم های شرکت کنندگان در مطالعه استفاده کردند. آنها همچنین اطلاعات دقیق و بلندمدت دریافت رژیم غذایی را از همه این افراد جمع‌آوری کردند تا بتوانند الگوهای غذایی آن‌ها، از جمله دریافت گروه‌های غذایی، غذاها و مواد مغذی مختلف را تجزیه و تحلیل کنند. علاوه بر این، آنها اطلاعاتی را از شرکت کنندگان در مطالعه در مورد عوامل مختلفی که بر متابولیسم و

خطر بیماری تأثیر می گذارند، از جمله اندازه گیری قند خون (گلوکز)، کلسترول و التهاب قبل و بعد از غذا جمع آوری کردند. در نهایت، آنها ویژگی های سلامت شخصی شرکت کنندگان در مطالعه را اندازه گیری کردند، از جمله سن، وزن، شاخص توده بدنی ((BMI، چربی بدن و فشار خون.

رژیم غذایی بر میکروبیوم و میکروبیوم بر خطر بیماری تأثیر می گذارد

این مطالعه نشان داد که سلامت میکروبیوم تحت تأثیر رژیم غذایی است و ترکیب میکروبیوم بر خطر پیامدهای سلامتی تأثیر می گذارد. نتایج نشان داد که میکروب های خاص روده با مواد مغذی خاص، غذاها، گروه های غذایی و ترکیب کلی رژیم غذایی مرتبط هستند. به نظر می رسد شرایط بهداشتی مانند بیماری قلبی، دیابت نوع 2، چاقی و التهاب عمومی بیشتر تحت تأثیر تغییرات میکروبیوم تحت تأثیر رژیم غذایی قرار می گیرند. به عنوان مثال، الگوهای غذایی کمتر سالم (دسرهای لبنی، گوشت های ناسالم، غذاهای فرآوری شده) از گونه های روده حمایت می کند که با اندازه گیری قند خون، کلسترول و التهاب مرتبط هستند که به طور قابل توجهی با خطر بالای حوادث قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع 2 مرتبط هستند. . در مقابل، میکروبیوم روده متنوع‌تر با الگوهای غذایی سالم (سبزیجات پرفیبر مانند اسفناج و کلم بروکلی، آجیل، و غذاهای حیوانی سالم مانند ماهی و تخم‌مرغ) مرتبط بود و با اندازه‌گیری‌هایی مرتبط با کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن مرتبط بود. . علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که چربی‌های غیراشباع چندگانه (که در ماهی، گردو، کدو تنبل، دانه‌های کتان و چیا، آفتابگردان، گلرنگ و روغن‌های سویا غیرهیدروژنه یافت می‌شوند) گونه‌های سالم روده را تولید می‌کنند که با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط است.

رژیم غذایی گیاهی که حداقل فرآوری شده باشد برای میکروبیوم و کاهش خطر بیماری مفید است

پس این یافته ها چه معنایی برای ما دارد؟ اول، این مطالعه نشان داد که خوردن بیشتر غذاهای گیاهی فرآوری نشده - میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها و غلات کامل - به میکروبیوم روده اجازه رشد می دهد. برخی از غذاهای حیوانی مانند ماهی و تخم مرغ نیز مفید هستند

توجه به این نکته ضروری است که کیفیت غذا اهمیت دارد. غذاهای گیاهی فرآوری شده یا فوق فرآوری شده با خوشه های گرم میکروب های روده مرتبط نبودند. هنگام انتخاب غذاها، علاوه بر اینکه غذای گیاهی یا حیوانی هستند، به فرآوری یا فرآوری نشده بودن آنها نیز توجه کنید.
همچنین فکر کردن به الگوهای غذایی به جای غذاها یا گروه های غذایی فردی می تواند مفید باشد. الگوهای غذایی که بر غذاهای مفید برای میکروبیوم تاکید دارند، الگوهای غذایی کامل و گیاهی هستند. اینها شامل رژیم های گیاهخواری (بدون محصولات حیوانی) و تخم مرغی (گیاهخواری به اضافه تخم مرغ) است. الگوی غذایی آفت خوار، که در آن ماهی های چرب و سفید گوشت انتخابی هستند، برای میکروبیوم نیز مفید است. تاکید بر غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شده به میکروبیوم روده اجازه می دهد تا رشد کند و از بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت، بیماری متابولیک و چاقی محافظت کند یا خطر ابتلا به آن را کاهش دهد.

https://www.health.harvard.edu/blog/diet-disease-and-the-microbiome-2021042122400?utm_content=bufferd4e82&utm_medium=social&utm_source=linkedin&utm_campaign=hhp