

Человек и его микробиом.

Новое понимание микрофлоры.

Как вы полагаете, какой орган самый большой в нашем организме? Мозг? Печень? По мнению ученых - микробы! В теле человека обитает 1,5-3 килограмма микроскопических сожителей. Первично мы получаем их еще в период внутриутробного развития - от матери. И в дальнейшем сообщество бактерий остается с нами до конца жизни. Может лишь изменяться видовой состав. А пищеварительный тракт - среда обитания большинства из них.

Микробиом. Что это такое?

Наш организм - это место жительства огромного количества бактерий, которые и образуют так называемый микробиом. По сути, это расширенное и более современное понимание микрофлоры. Но теперь принимаются во внимание не только сами микроорганизмы, но и совокупность их генов. Все процессы в нашем организме происходят в результате слаженной работы органов самого человека и сообщества микробов. Причем доля человеческих генов в совокупном объеме - не более 1%. Таким образом, микробиом — это живая экосистема, которая играет огромную роль в нашем самочувствии.

Микробиом всемогущий и здоровая диета.

Давно известно, что в организме человека постоянно присутствуют бактерии, которые способны стать причиной развития болезни. Но когда мы здоровы, они не опасны. Полезная микрофлора успешно держит их в узде. В составе

микробиома есть немало наших верных помощников. Например, известно, что многие необходимые для пищеварения ферменты и витамины вырабатывают именно бактерии. Но есть среди них и просто иждивенцы. Численность микроорганизмов может быть равна количеству собственных клеток тела, а может многократно превосходить его. Так случается, если организм надолго лишен свежих овощей и фруктов. Тогда в нем процветает множество микробов, участвующих в усвоении бесполезной для человека пищи. Установлено, что у вегетарианцев и приверженцев фастфуда бактериальный состав сильно различается. Единственный способ помочь своему организму — это усиливать дружественный микробиом здоровым питанием. Но что будет происходить, если попытаться сразу перейти только на сырые овощи и салаты?

Правильный баланс и рацион питания.

Здоровье человека и его пищеварительной системы – это, прежде всего, правильный баланс микробиома. А он подвержен значительному влиянию пищевого рациона обладателя. Но не стоит резко изменять стиль питания. Непривычная пища заставляет нервничать население желудочно-кишечного тракта. Там пока еще процветают те микробы, которым новая пища не нужна. А тех бактерий, которые отвечают за усвоение полезных продуктов, явно маловато. В результате могут произойти сбои в работе пищеварения. Что совершенно неприемлемо.

Поэтому любые изменения в рационе питания следует вводить постепенно, но настойчиво. Просто помните, что всем тем, что вы едите и пьете, вы или поддерживаете внутри себя полезный для вас микромир, либо кормите бесполезных иждивенцев. Почему это так важно для каждого из нас? Потому, что правильный баланс микробиома служит основой крепкого иммунитета, хорошего самочувствия и настроения. И, как логическое завершение, вы получаете еще и стройную фигуру.