

Tiêu hóa khỏe mỗi ngày - 'chìa khóa' hỗ trợ phòng bệnh từ

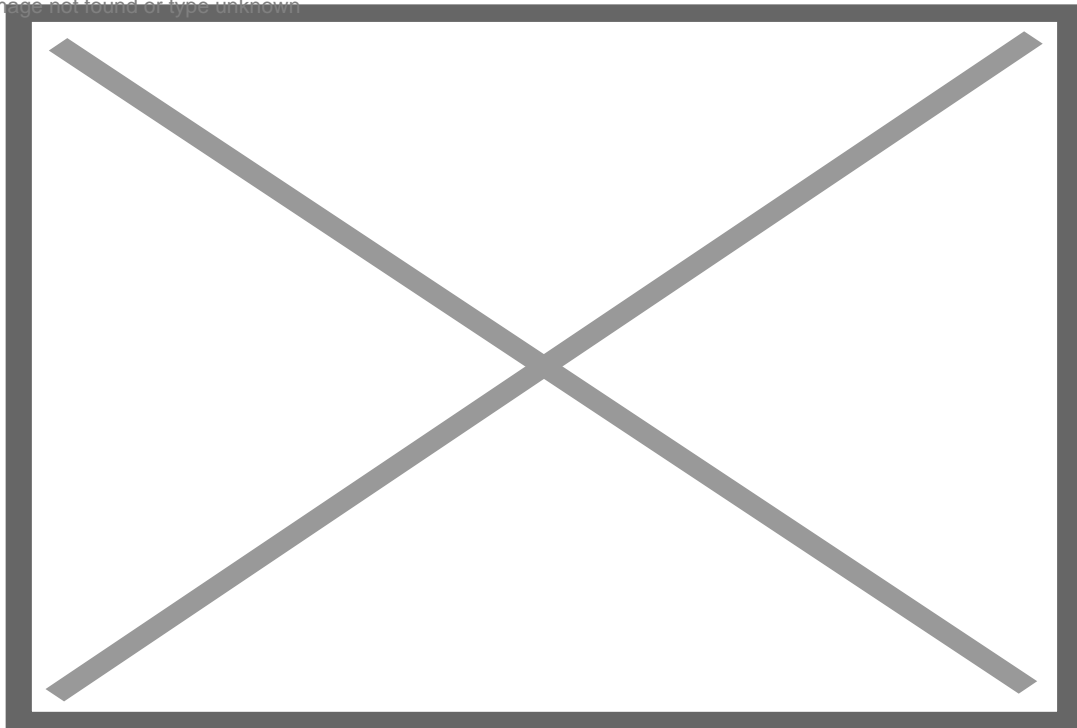
05:30 25/11/2021

Tác giả: TTK

Chăm sóc hệ tiêu hóa khỏe mạnh giúp gia tăng sức đề kháng cho cơ thể từ đó phòng chống được nhiều bệnh, bác sĩ Nguyễn Thị Lâm cho biết.

Phó giáo sư, tiến sĩ Nguyễn Thị Lâm, Nguyên Phó viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia gợi ý thích, hệ tiêu hóa bao gồm khoang miệng nên thức ăn, dầu, ruốt non, sữa trắng,... Đây là quan trọng nhất nên thức ăn, sau đó phá vỡ cấu trúc và chuyển hóa thức ăn. Hệ tiêu hóa cũng có chức năng trích lọc và hấp thu dinh dưỡng cung cấp dưỡng chất thiết yếu cho hệ miễn dịch các hoạt động sống của cơ thể, tế bào và toàn bộ hệ cơ thể. Hệ tiêu hóa ảnh hưởng đến toàn bộ sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm - tinh thần, nên việc có hệ tiêu hóa khỏe mạnh phòng ngừa bệnh tật cho nhiều hệ cơ quan. Hệ tiêu hóa tốt là chìa khóa cho sức khỏe toàn thân. Khi mất cân bằng thì hệ tiêu hóa bị trục trặc, những phần khác của hệ tiêu hóa và toàn bộ thể hệ ảnh hưởng xấu theo.

Image not found or type unknown



Hệ tiêu hóa khỏe mạnh giúp tăng cường đề kháng, Ảnh: Vinamilk

Hệ tiêu hóa cung cấp dinh dưỡng nuôi cơ thể

“Khi chúng ta ăn thức ăn, cơ thể hay bị tác động bởi nhiều yếu tố, hệ tiêu hóa sẽ giúp nghiền nhỏ thức ăn và chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng để cơ thể dễ dàng hấp thu”, bác sĩ Nguyễn Thị Lâm nhận định.

Mối quan trọng trong hệ tiêu hóa phụ thuộc vào vai trò chuyên biệt trong quá trình vận chuyển, tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng và thải trừ. Khoang miệng giúp nghiền nhỏ thức ăn và tiêu hóa một phần tinh bột. Dạ dày co bóp giúp trộn thức ăn với các men tiêu hóa do dạ dày tiết ra và tiêu hóa một phần tinh bột và protein. Ruốt non vận chuyển

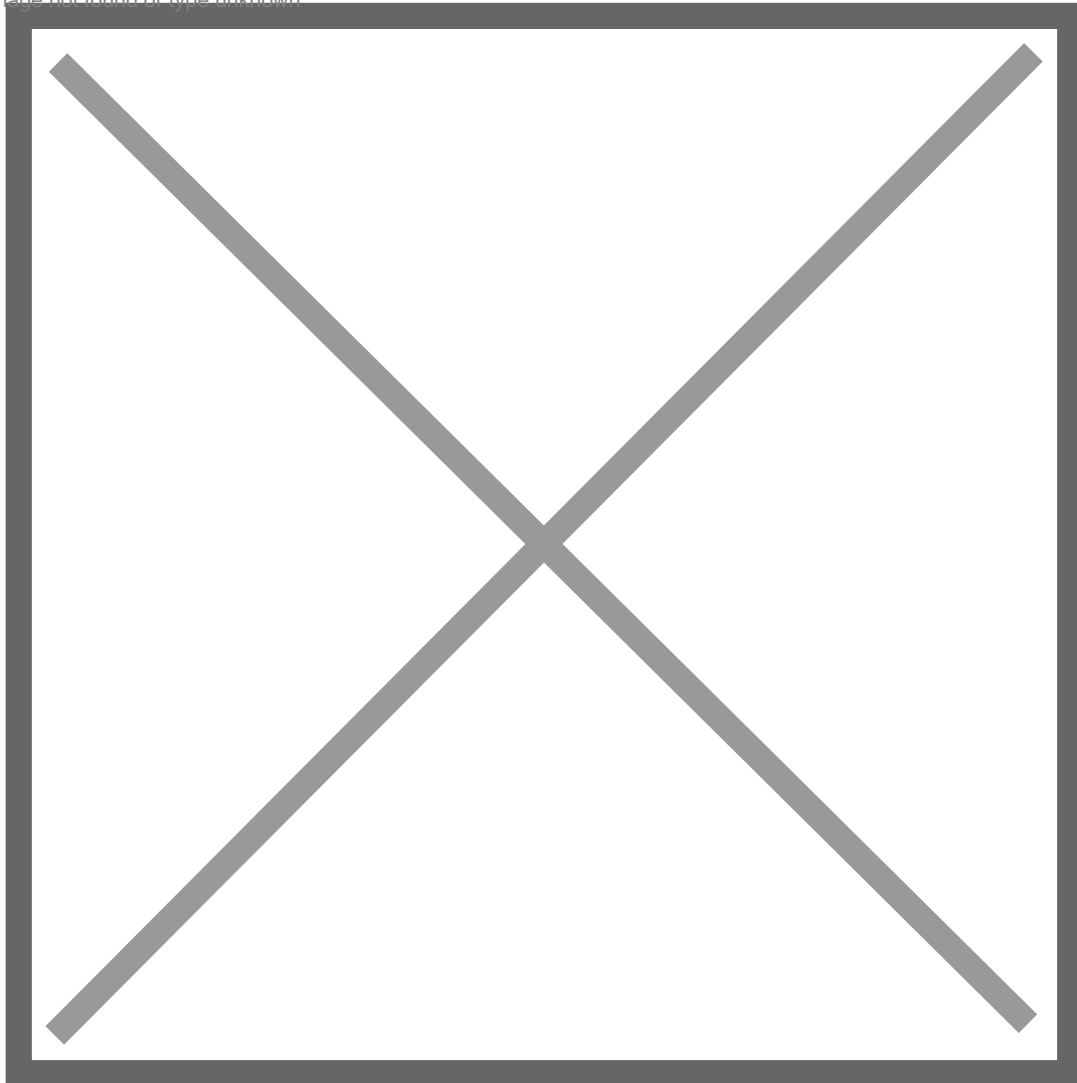
Dinh dưỡng v?n là nhu c?u thi?t y?u c?a con ng??i, ??m b?o cho các ho?t ??ng s?ng. ?n u?ng là cách t? nhiên và hi?u qu? ?? cung c?p dinh d??ng cho c? th?. Khi thi?u dinh d??ng, chúng ta có th? g?p m?t s? c?n b?nh, suy gi?m h? mi?n d?ch, t?ng nguy c? nhi?m trùng. Riêng v?i tr? nh?, thi?u h?t dinh d??ng còn có th? khi?n bé ch?m phát tri?n. V?i các b?nh nhân sau ?i?u tr? hay ?ang trong th?i gian n?m vi?n ph?c h?i, tình tr?ng thi?u dinh d??ng có th? ?nh h??ng ??n ti?n ?? lành b?nh c?ng nh? kh? n?ng ph?c h?i.

H? tiêu hóa giúp t?ng c??ng mi?n d?ch

R?t nhi?u vi khu?n, virus và các tác nhân gây b?nh xâm nh?p qua ???ng tiêu hóa. ???ng ru?t c?a con ng??i ???c c?u t?o ??c bi?t ?? ?áp ?ng ???ng th?i ch?c n?ng h?p th? ch?t dinh d??ng và t?o ra mi?n d?ch t? nhiên.

Bác s? Nguy?n Th? Lâm b? sung, 70% mi?n d?ch h? b?ch huy?t bi?u mô t?p trung ? h? tiêu hóa. H? tiêu hóa c?ng là n?i s?n xu?t các y?u t? mi?n d?ch cho c? th?. H? tiêu hóa có r?t nhi?u các t? bào mi?n d?ch nh? các ??i th?c bào và các kháng th? IgA... giúp nâng cao ?? kháng cho c? th?, phòng ng?a b?nh t?t.

Image not found or type unknown



Gi?i pháp giúp h? tiêu hóa kh?e m?nh

H? tiêu hóa kh?e m?nh ???ng nhiên s? kéo theo h? mi?n d?ch kh?e m?nh, góp ph?n phòng b?nh c?ng nh? giúp b?nh nhân h?i ph?c nhanh h?n khi m?c b?nh.

Theo bác s? Nguy?n Th? Lâm, h? tiêu hóa kh?e m?nh s? phòng tránh ???c các b?nh ???ng tiêu hóa nh? tiêu ch?y c?p, tiêu ch?y m?n, viêm ??i tràng, viêm t?y, ?au d? dày...

"Mu?n h? tiêu hóa kh?e m?nh, chúng ta c?n chú ý cung c?p ?? dinh d???ng. Ví d?, ch? ?? ?n ph?i ?? các nhóm ch?t b?t ???ng, ??m, béo, vitamin và khoáng ch?t theo khuy?n cáo ???c th? hi?n qua tháp dinh d???ng c?a Vi?n Dinh d???ng Qu?c gia. ??c bi?t ch?t x?, rau xanh qu? chín có th? giúp ?n ngon mi?ng h?n, nhu ???ng ru?t ho?t ???ng t?t h?n, t? ?ó h?p thu dinh d???ng t?t h?n", bác s? Lâm cho bi?t

M?t ?i?u ?áng l?u ý n?a là h? tiêu hóa kh?e m?nh khi h? vi sinh ???ng ru?t ? tr?ng thái cân b?ng. Khi h? vi sinh m?t cân b?ng, các v?n ?? r?i lo?n ch?c n?ng tiêu hóa, mi?n d?ch t?i ???ng ru?t c?ng nh? các r?i lo?n v? th? ch?t và tinh th?n c?ng b?t ??u xu?t hi?n nh? ch?ng tr?m c?m hay m?t s? b?nh lý t?i ???ng ru?t.

Th?c t?, s? cân b?ng c?a h? vi sinh v?t ???ng ru?t th???ng xuyên b? "e d?a" do môi tr???ng s?ng, ch? ?? ?n u?ng, hay ?i?u tr? m?t c?n b?nh nào ?ó ph?i u?ng kháng sinh,...

?? l?i khu?n phát tri?n t?t trong ???ng ru?t, ngoài b? sung ch?t x? – ???c coi là ngu?n th?c ?n c?a l?i khu?n, có th? s? d?ng nh?ng s?n ph?m có ch?a men tiêu hóa.

"Khi b? sung men tiêu hóa h? tr? cho l?i khu?n phát tri?n, nên ch?n nh?ng s?n ph?m có ngu?n g?c t? nhiên, ???c nghiên c?u t?t cho tiêu hóa, vào ???ng ru?t không b? d?ch m?t, môi tr???ng d? dày phân h?y. ??n c? nh? ch?ng men Bulgaricus tìm th?y nhi?u trong các s?n ph?m s?a chua", bác s? Lâm l?u ý.

Bác s? b? sung, bên c?nh t?t cho tiêu hóa, s?a chua còn là ngu?n cung c?p dinh d???ng (??m, canxi, vitamin, ...) ???c lên men nên c? th? r?t d? h?p thu, khi?n h? tiêu hóa không ph?i làm vi?c quá v?t v?. ?i?n hình nh? nh?ng ng?i không ho?c kém dung n?p lactose trong s?a t??i, khi u?ng s?a t??i có th? b? ?au b?ng, v?n có th? h?p thu hi?u qu? các dinh d???ng trong s?a chua nh? ???ng lactose ?ã ???c lên men và chuy?n hóa.

Bác s? Nguy?n Th? Lâm nh?n m?nh, ?n s?a chua ??u ??n m?i ngày là m?t trong nh?ng bi?n pháp góp ph?n duy trì h? tiêu hóa kh?e m?nh. H? tiêu hóa kh?e m?nh ???ng ngh?a v?i c? th? h?p thu dinh d???ng hi?u qu? h?n, s?n xu?t ???c nhi?u y?u t? mi?n d?ch h?n, t? ?ó nâng cao s?c ?? kháng cho c? th? ?? có th? phòng b?nh hi?u qu?.

P.V

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/tieu-hoa-khoe-moi-ngay-chia-khoa-ho-tro-phong-benh-tu-xa>