

สุขภาพลำไส้ดี

..ด้วยการออกกำลังกาย



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

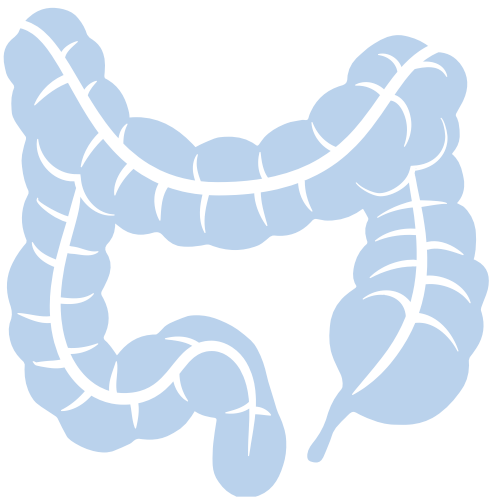
สุขภาพลำไส้ดี

..ด้วยการออกกำลังกาย

“

สุขภาพลำไส้ดีนั้นมีผลโดยตรงต่อสุขภาพองค์รวมของร่างกายภายในระบบทางเดินอาหารของเรามีชุมชนของสิ่งมีชีวิตเล็กๆ หลายหลายชนิดที่เรียกว่า **“จุลินทรีย์ในลำไส้”** ซึ่งมีมากกว่าร้อยละล้านเซลล์จุลินทรีย์เหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพอย่างมากสามารถส่งผลต่อการเผาผลาญอาหาร ส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสามารถส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอีกด้วย การจะมีสุขภาพลำไส้ที่ดีนั้นไม่เพียงแต่เลือกรับประทานที่ดีเท่านั้นแต่มีการศึกษาว่าการออกกำลังกายก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถทำให้สุขภาพลำไส้ดีขึ้นได้

”



ประเภทของการออกกำลังกายที่น่าสนใจ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพราะไม่เพียงแต่ช่วยทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นแต่ยังสามารถเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่เป็นสายพันธุ์ดีและเพิ่มความหลากหลายของชุมชนจุลินทรีย์ในลำไส้ได้ มีการเปรียบเทียบจุลินทรีย์ในลำไส้ระหว่างผู้หญิงที่มีกิจกรรมทางกายมากกับผู้หญิงที่มีการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันน้อย พบว่าผู้หญิงที่มีการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากกว่า มีจำนวนของสายพันธุ์จุลินทรีย์ที่ดีมากกว่า

และมีการศึกษาในกลุ่มคนจำนวน 32 คน โดยให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกจำนวน 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ติดต่อกันนาน 6 สัปดาห์ เมื่อนำอุจจาระมาตรวจพบว่ามีระดับกรดไขมันสายสั้นเพิ่มสูงขึ้น (short chain fatty acids) ซึ่งกรดไขมันสายสั้นมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเผาผลาญ และลดการอักเสบ นอกจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแล้วยังมีการวิเคราะห์ในผู้ป่วยที่เป็นโรคลำไส้แปรปรวนจำนวน 273 คน พบว่าการเพิ่มใยเคเข้าไปในกระบวนการรักษาสามารถช่วยส่งเสริมการรักษาให้ดียิ่งขึ้น เพราะสามารถช่วยลดอาการของโรคและช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยได้อย่างดีเยี่ยม



“

จากข้อมูลที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงผลดีของการออกกำลังกายกับสุขภาพของลำไส้ ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นต้น

”



โดยให้มีความเข้มข้นในระดับหนักปานกลาง อย่างน้อยให้ได้ 150 นาทีในหนึ่งสัปดาห์ หรือสามารถแบ่งออกเป็นวันละ 30 นาที จำนวน 5 วันในหนึ่งสัปดาห์ และอาจจะเพิ่มกิจกรรมโยคะอีก 30 นาที อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะได้ทั้งความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้ลำไส้อีกด้วย

อ้างอิง :

1. Allen, J. M., Mailing, L. J., Niemiro, G. M., Moore, R. J., Cook, M. D., White, B. A., Holscher, H. D., & Woods, J. A. (2018). Exercise alters gut microbiota composition and function in lean and obese humans. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(4), 747–757. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001495>
2. Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(10), 701–712. <https://doi.org/10.1038/nrn3346>
3. Guinane, C. M., & Cotter, P. D. (2013). Role of the gut microbiota in health and chronic gastrointestinal disease: understanding a hidden metabolic organ. *Therapeutic Advances in Gastroenterology*, 6(4), 295–308. <https://doi.org/10.1177/1756283x13482996>
4. Mailing, L. J., Allen, J. M., Buford, T. W., Fields, C. J., & Woods, J. A. (2019). Exercise and the Gut Microbiome: A review of the evidence, potential mechanisms, and implications for human health. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 47(2), 75–85. <https://doi.org/10.1249/jes.0000000000000183>
5. Monda, V., Villano, I., Messina, A., Valenzano, A., Esposito, T., Moscatelli, F., Viggiano, A., Messina, G., Chieffi, S., & Monda, M. (2017). Exercise Modifies the Gut Microbiota with Positive Health Effects. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3831972>
6. Piercy, K. L., Trolano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. K. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
7. Schumann, D., Anheyer, D., Lauche, R., Dobos, G., Langhorst, J., & Cramer, H. (2016). Effect of yoga in the therapy of Irritable bowel Syndrome : a Systematic review. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 14(12), 1720–1731. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2016.04.026>
8. Tan, J., McKenzie, C. R. M., Potamitis, M., Thorburn, A. N., Mackay, C. R., & Macia, L. (2014). The role of short-chain fatty acids in health and disease. In *Advances in Immunology* (pp. 91–119). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800100-4.00003-9>
9. Thursby, E., & Juge, N. (2017). Introduction to the human gut microbiota. *Biochemical Journal*, 474(11), 1823–1836. <https://doi.org/10.1042/bcj20160510>