

สุขภาพลำไส้

..กับการนอนหลับ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



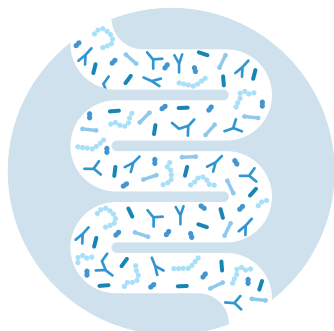
We care

สุขภาพลำไส้ ..กับการนอนหลับ



“

การนอนหลับ ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเราไม่น้อยไปกว่าการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเราใช้เวลาในการนอนถึง 1 ใน 3 ของชีวิตซึ่งช่วงที่เรานอนหลับนั้นเป็นช่วงที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ในขณะที่สมองได้เรียบเรียงข้อมูลที่ได้รับมาตลอดทั้งวันนำไปจัดเก็บอย่างเป็นระบบเพื่อให้สามารถดึงมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



”

การที่เราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่เราคิด ไม่ว่าจะเป็นระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกันโรคเบาหวานโรคอ้วนรวมถึงการเสียสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ในขณะเดียวกันหากจุลินทรีย์ในลำไส้เสียสมดุลก็ส่งผลต่อการนอนหลับเช่นเดียวกัน ปัจจุบันเรารับว่าภายในร่างกายของเราเป็นที่อาศัยของสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กซึ่งก็คือจุลินทรีย์นับล้านล้านตัวและส่วนใหญ่อาศัยอยู่ภายในลำไส้ บางชนิดเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีบางชนิดเป็นจุลินทรีย์ไม่ดีสิ่งมีชีวิตเล็กๆเหล่านี้จะคอยเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายย่อยไม่ได้ หรืออาหารที่มีกากใยสูงให้เป็นโมเลกุลไขมันขนาดเล็ก (short-chain fatty acids)



ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญ และอาจช่วยให้การนอนหลับเพิ่มขึ้นถึง 50-70 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว นอกจากนี้เรายังพบว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ส่งผลต่อการนอนของเราผ่านระบบประสาทอัตโนมัติและสารสื่อประสาทที่ชื่อว่า เซโรโทนิน อีกด้วย ในทางตรงกันข้าม การนอนหลับไม่ดีเป็นการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกเหมือนร่างกายรับรู้ว่าจะอยู่ในภาวะเครียดตลอดเวลา ทำให้ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในร่างกายเพิ่มมากขึ้นส่งผลต่อสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้



“

ดังนั้นหากเราต้องการที่จะมีคุณภาพการนอนหลับที่ดี สิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้คือ การเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ผ่านการรับประทานผักผลไม้ที่หลากหลาย ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว นัทต่าง ๆ ที่จะกลายเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้และเพิ่มความหลากหลายของชนิดจุลินทรีย์ช่วยลดการอักเสบรวมถึงการรับประทานอาหารหมักดอง เช่น โยเกิร์ต เทมเป้ กิมจิ มิโสะ เป็นต้น ซึ่งประกอบไปด้วยเหล่าจุลินทรีย์ที่มีชีวิตในขณะเดียวกันควรจะหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และอาหารไขมันสูงที่จะทำลายสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ด้วย

”



อ้างอิง :

1. Bruna Neroni a, Melania Evangelisti b, Giulia Radocchia a, Giovanni Di Nardo b, Fabrizio Pantanella a, Maria Pia Villa b, 1, Serena Schippa a, *, 1. (2021). Relationship between sleep disorders and gut dysbiosis: what affects what? Sleep Medicine, Volume 87, November 2021, Page 1-7, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.08.003>
2. Heather Adams. (2021). Your Gut Bacteria Could Be Keeping You Awake. Retrieved June 11, 2023, from: <https://www.cleaneatingmag.com/clean-living/sleep-tips/your-gut-bacteria-could-be-keeping-you-awake/>
3. Jennifer Huizen. (2020). How gut microbes contribute to good sleep. Retrieved June 7, 2023, from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-gut-microbes-contribute-to-good-sleep>
4. Katherine Zheng. (2023). Can Sleep Affect Digestion? Retrieved June 11, 2023, from: <https://thesleepdoctor.com/physical-health/can-sleep-affect-digestion/>
5. Leanne Mitchel. (2020). Stress and the gut microbiome. Retrieved June 30, 2023, from: <https://insight.microba.com/stress-and-the-gut-microbiome/>
6. Markham Heid. (2022). How Do the Bacteria in My Gut Affect My Sleep? Retrieved June 30, 2023, from: <https://www.everydayhealth.com/sleep/how-do-the-bacteria-in-my-gut-affect-my-sleep/>
7. Sen, P., Molinero-Perez, A., O'Riordan, K. J., McCafferty, C., O'Halloran, K. D., & Cryan, J. F. (2021). Microbiota and sleep: awakening the gut feeling. Trends in Molecular Medicine, 27(10), 935-945. <https://doi.org/10.1016/j.molmed.2021.07.004>
8. Slumber Yard Team. (2021). The Gut-Sleep Connection: How To Heal Your Gut For Better Sleep. Retrieved June 7, 2023, from: <https://myslumberyard.com/blog/the-gut-sleep-connection/>
9. Yukino et al., (2020). Gut microbiota depletion by chronic antibiotic treatment alters the sleep/wake architecture and sleep EEG power spectra in mice. Scientific Report 10, <https://www.nature.com/articles/s41598-020-76562-9>