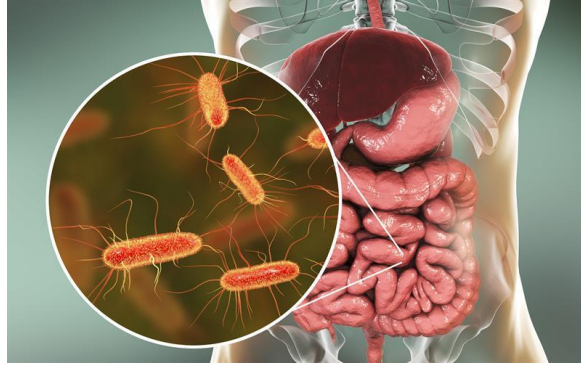
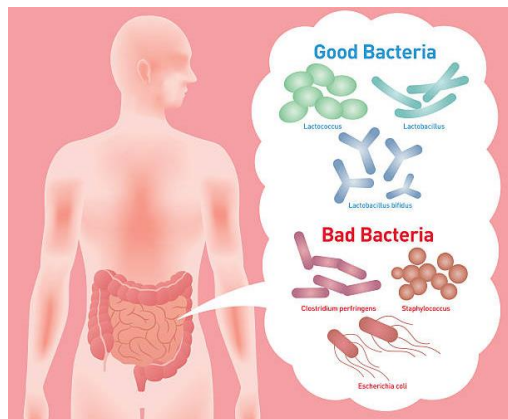
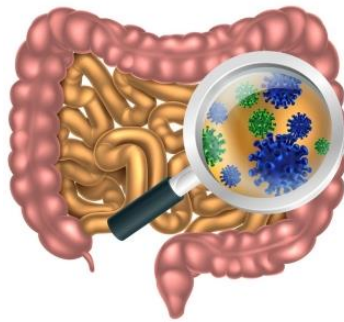


## โรค 5 กลุ่มที่หลีกเลี่ยงได้ด้วยการดูแลจุลินทรีย์ในลำไส้



จุลินทรีย์ในลำไส้มีมากกว่า 1,000 ชนิด มีจำนวนรวมกันมากกว่า 100 ล้านล้านตัว มีทั้งแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ เป็นส่วนใหญ่ โดยแต่ละชนิดอาศัยในทางเดินอาหารแบบพึ่งพาอาศัยกันกับร่างกายของเรา แต่ละคน จะมีรูปแบบและปริมาณของเชื้อที่คล้ายกัน แต่จะไม่มีใครที่เหมือนกันเลย นั่นคือ สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ของแต่ละคน



สุขภาพลำไส้ที่ดี ย่อมมาจากสมดุลของจุลินทรีย์ที่ดี ซึ่งจะสร้างเราให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ โรค 5 กลุ่มที่เลี่ยงได้ด้วยการดูแลสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ได้แก่

### 1. โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารจำเป็น

จุลินทรีย์ในลำไส้หลายชนิด ร่วมกันช่วยย่อยอาหาร และช่วยในการดูดซึมอาหาร และยังร่วมกันสร้างสารอาหารหลายอย่างที่เป็นประโยชน์ เช่น วิตามินหลายชนิด ฮอโมน สารสื่อประสาท และกรดอะมิโน บางตัวที่สำคัญ ดังนั้น ถ้าสมดุลของจุลินทรีย์เสียไป จะนำไปสู่การขาดสารที่จำเป็นต่อร่างกายบางตัว จนอาจทำให้มีอาการป่วยของร่างกายหรือจิตใจ

## 2. โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน

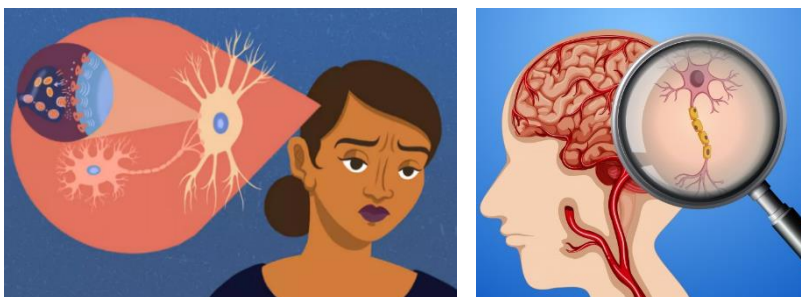


สมดุลของจุลินทรีย์ที่เปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดโรคอ้วนหรือโรคเบาหวานได้ เนื่องจากการทำงานของจุลินทรีย์มีผลต่อการสะสมไขมัน การเผาผลาญน้ำตาลกลูโคส และการตอบสนองต่อฮอร์โมนที่กระตุ้นความหิว

## 3. โรคในกลุ่มภูมิคุ้มกันต้านทานเป็นพิษ (Autoimmune disease)

โรคหรืออาการป่วยในกลุ่มนี้มีมากกว่า 80 โรค ซึ่งเกิดจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของเราทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อ หรือ อวัยวะของเราเอง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดมาจากการที่มีความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ จนทำให้เกิดการอักเสบ และการรั่วซึมของเยื่อผนังลำไส้ สร้างภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานเกินในเลือด ไปโจมตีเนื้อเยื่อของเราเอง โรคกลุ่มนี้ เช่น SLE, โรคเรื้อนกวาง, โรคข้อรูมาตอยด์, โรคเบาหวาน (ชนิดที่ 2), โรคต่อมไทรอยด์, โรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น

## 4. โรคเกี่ยวกับสมองและอารมณ์



ในระบบทางเดินอาหาร มีระบบประสาทเป็นของตัวเอง เรียกว่า Enteric nervous system หรือ ENS ซึ่งประกอบด้วยเซลล์ประสาทมากกว่า 100 ล้านเซลล์ ซึ่งทำงานเองโดยอัตโนมัติ ไม่ได้ทำตามคำสั่งของสมอง แต่ ENS สามารถกระตุ้นการทำงานของสมองได้ โดยใช้สารเคมีที่สร้างโดยแบคทีเรียในลำไส้ เช่น serotonin และ dopamine ซึ่งถ้าสมองขาดสารเหล่านี้ จะทำให้เกิดอาการซึมเศร้า และจะรับมือกับความเครียดได้ไม่ดี

## 5. โรคมะเร็ง

ความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้เกิดการอักเสบทั้งในลำไส้และทั่วร่างกาย อาจทำให้เกิดมะเร็งขึ้นได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ เป็นต้น

ฉะนั้น จงดูแลจุลินทรีย์ในลำไส้ของท่านให้ดี เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัย