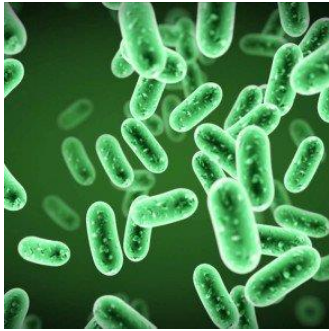


Vi Khuẩn Tốt Trong Đường Ruột

BS Hồ Ngọc Minh



Trong một số phim truyện khoa học giả tưởng, kể chuyện khi người ngoài hành tinh xâm nhập vào trái đất, họ bị không chế, phải bỏ chạy, không phải vì sức mạnh của vũ khí mà chỉ vì không quen và không chống cự lại các loại vi khuẩn mà loài người đã quen. Thật ra, ngày xưa các đội quân viễn chinh đi xâm lăng các nước khác, không ít đã bại trận vì các lý do tương tự vì không quen với thời tiết, hay các loại bệnh tật tại địa phương. Quân Mông Cổ đại bại ở xứ ta ba lần cũng vì họ không quen với thủy thổ. Gần nhất, khi chúng ta đi du lịch cũng thế, du khách dễ bị bệnh, nhất là bệnh đường ruột, cũng vì không quen với các vi khuẩn của dân địa phương đã quen, bị tiêu chảy, thổ tả khi đi du lịch là chuyện thường xảy ra.

Các vi khuẩn này có thể là vi trùng, mà cũng có thể là một số loại nấm, sống ký sinh trên da của chúng ta, và nhiều nhất là trong đường ruột của mỗi người. Những vi khuẩn sống ký sinh này được tích lũy từ lúc chúng ta mới sanh ra đời, truyền từ mẹ, và sau đó qua sự tương tác với môi trường, đồ ăn thức uống.

Nghiên cứu cho biết, mỗi một nhóm người, một dân tộc sống trong một vùng lãnh thổ nào đó sẽ có một số loại vi khuẩn đặc trưng trong đường ruột của mình. Thí dụ, dân cư từ các nước “tiên tiến” Âu Mỹ, các nhóm vi khuẩn hữu ích trong đường ruột kém đa dạng hơn dân ở các nước chậm tiến. Khi so sánh... phân của dân Mỹ và dân sống trên đảo New Guinea, người ta thấy không những vi khuẩn của dân Mỹ kém đa dạng về thể loại mà còn về số lượng, thua khoảng 50 chủng loại khác nhau.

Lý do giải thích có thể là vì lối sống quá... vệ sinh, và lạm dụng quá nhiều thuốc trụ sinh của dân Mỹ làm ảnh hưởng đến lượng vi khuẩn tốt trên cơ thể và đường ruột. “Ở dơ sống lâu”, có khi đúng, là thế đó. Tuy nhiên, ẩm thực cũng ảnh hưởng đến tính đa dạng của vi khuẩn đường ruột, vì dân Mỹ ít ăn rau hay các loại đồ ăn có nhiều chất xơ trong đó. Ngoài ra dân Mỹ ít... chung đụng, mạnh ai nấy sống, nên kém cơ hội cho vi khuẩn tốt truyền giống người này sang người kia.

Thế thì, những vi khuẩn tốt này giúp đỡ chúng ta những gì?

Hàng ngàn tỉ sinh linh sống trong ruột chúng ta, góp phần bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật, tăng cường sự miễn nhiễm bằng cách cạnh tranh với các vi trùng xấu khiến những vi trùng lạ khi xâm nhập vào cơ thể nhất là qua đường tiêu hoá, không còn... đất sống. Không những thế, vi khuẩn tốt còn bảo vệ đường ruột không bị viêm xoang, và trực tiếp tác động lên khả năng thẩm thấu chất bổ dưỡng qua màng ruột, cụ thể là... đường. Một nghiên cứu cho thấy, các thức uống diet soda tuy không có đường thật nhưng làm thay đổi cân bằng đường hấp thụ qua màng ruột, và cũng gián tiếp gây ra bệnh tiểu đường.

Một số nguy cơ có thể xảy ra khi lượng vi khuẩn tốt trong đường ruột bị thay đổi:

1. Bệnh béo phì: Rất nhiều bằng chứng khoa học cho thấy, bệnh béo phì xảy ra một phần vì sự khác biệt trong số lượng và sự đa dạng của vi khuẩn tốt tích lũy trong đường ruột. Nhiều nghiên cứu đang tiến hành để tìm hiểu chủng loại vi khuẩn nào có ảnh hưởng trực tiếp đến bệnh béo phì, để tìm cách cấy ghép.

2. Các bệnh dị ứng: Tuy là vi khuẩn ở trong ruột, nhưng chúng lại có ảnh hưởng đến một số bệnh dị ứng ngoài da, hay một số tình trạng dị ứng hen suyễn khác. Nghiên cứu cho thấy, nếu cấy thêm vi khuẩn tốt cho các bà mẹ trong thời kỳ cho con bú, các chứng dị ứng của trẻ em sẽ giảm bớt.

3. Bệnh autism: Thật ra, không phải vì thiếu vi khuẩn mà trẻ em bị autism. Tuy nhiên, quan sát cho thấy các trẻ em này thường bị các chứng xáo trộn về đường ruột như bị tiêu chảy, táo bón, nôn mửa, đau bao tử thường xuyên. Người ta vẫn chưa hiểu nguyên do, liên hệ như thế nào. Tuy nhiên có nhận xét là mẹ của các bé bị autism, thường cũng thiếu cân bằng về lượng vi khuẩn. Ngoài ra, theo thống kê, bệnh autism thường xảy ra trong giới trí thức, phải chăng vì cha mẹ trong giới này cũng thiếu cân bằng về vi khuẩn tốt? Chưa có một bằng chứng khoa học nào có thể khẳng định sự liên hệ này cả.

4. Ung thư ruột già: Những người kém đa dạng về vi khuẩn tốt dễ bị ung thư ruột già hơn, dựa trên nghiên cứu của trường Đại Học Y Khoa NYU New York. Không những thế, khi xem xét phân của những người bị ung thư ruột già, họ thiếu vi khuẩn Clostridia, là loại vi khuẩn chống lại ung thư ruột. Một số bệnh nhân có những biến chuyển tốt khi được cấy ghép phân của người mạnh khỏe. Vì thế, nghiên cứu cũng cho thấy người ăn nhiều rau cải ít bị ung thư ruột già không những vì giảm bớt chất độc qua sự nhuận trường mà còn làm tăng vi khuẩn tốt.

Vậy thì, chúng ta có thể làm được gì để tăng lượng vi khuẩn tốt. Không nhất thiết là bạn phải tập ở dơ! Các loại vi khuẩn tốt này thường hiện diện trong các thứ rau cải, trái cây, thức ăn có nhiều chất xơ, chất bã. Một số các vi khuẩn tốt khác, có trong các loại sữa chua, yogurt. Ngoài ra một số thực phẩm lên men, như dưa cải chua, giá chua, kim chi, nhất là khi do bạn tự làm lấy, tránh độc tố, cũng giúp tăng lượng vi khuẩn tốt. Bạn có thể thấy nhan nhãn ở các tiệm có bán các chai lọ quảng cáo Probiotics (Vi Khuẩn Tốt), tuy nhiên, hiệu năng của các thứ này không có ai kiểm chứng được cả, bạn có thể mua để sử dụng nhưng nên tìm hiểu thêm trước khi thử.