

# Làm Cách Nào Để Cải Thiện Sức Khỏe Đường Ruột?

Khi nói về sức khỏe, câu nói “quan tâm đến sức khỏe đường ruột” của người xưa là một lời khuyên sáng suốt. Nhiều người cho rằng sức khỏe đường ruột chỉ nằm ở vấn đề tiêu hóa, nhưng đường ruột khỏe mạnh sẽ mang đến lợi ích cho toàn bộ cơ thể cũng như tâm trí. Bạn cần lời khuyên để duy trì sức khỏe đường ruột?

Tất cả những điều bạn cần biết sẽ được giải thích qua lời của bác sĩ Regina Ragasa (Bảng Y Khoa DO). Cô là bác sĩ gia đình có chứng chỉ y học về lối sống, hiện đang làm việc tại Kaiser Permanente.

Chính xác thì sức khỏe đường ruột có nghĩa là gì? Hệ thống đường ruột là nơi chứa hàng nghìn tỷ vi khuẩn có “lợi” và vi khuẩn có “hại”, gọi là hệ vi sinh. Theo bác sĩ Ragasa, khi nói về sức khỏe đường ruột thì thực chất người ta đang nói về sự cân bằng hợp lý giữa lợi khuẩn và hại khuẩn trong hệ vi sinh. Quá nhiều hại khuẩn có thể gây hại vì hại khuẩn làm tăng tình trạng viêm mạn tính, vốn được cho là liên quan đến các vấn đề sức khỏe như hội chứng ruột kích thích, tiểu đường, ung thư và bệnh tim.<sup>1</sup>

Lợi khuẩn sản sinh axit béo chuỗi ngắn, có tác dụng làm giảm viêm trong khắp cơ thể. Bác sĩ Ragasa cũng cho biết, vi khuẩn đường ruột còn có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và sức khỏe của con người. Có những nghiên cứu thậm chí còn liên hệ một số loại vi khuẩn đường ruột với chứng trầm cảm.<sup>2</sup>

## Dấu hiệu cho thấy đường ruột yếu

Nếu bạn thường xuyên gặp những tình trạng sau đây, đó có thể là dấu hiệu cho thấy đường ruột của bạn có nhiều hại khuẩn hơn lợi khuẩn:

- Đau quặn bụng bất thường
- Chướng bụng
- Táo bón
- Tiêu chảy
- Đầy hơi

Bác sĩ Ragasa cho biết: “Một số người còn có thể bị đau bụng kinh, mắc hội chứng sương mù não hoặc khó giảm cân”.

## Chế độ ăn cho đường ruột khỏe mạnh

Bí quyết để có hệ vi sinh cân bằng là ăn những thực phẩm làm tăng sản sinh lợi khuẩn và ức chế sản sinh hại khuẩn. Ăn thực phẩm có probiotic và prebiotic. Probiotic là lợi khuẩn giúp tăng cường hệ vi sinh. Probiotic tồn tại tự nhiên trong sữa chua và thực phẩm lên men như kim chi, bắp cải muối, dưa chuột muối, tương miso và trà kombucha. Bạn không cần phải ăn lượng lớn mới có hiệu quả. Hãy dùng thực phẩm chứa probiotic làm món phụ hoặc ăn với lượng nhỏ.

Bác sĩ Ragasa đưa ra ví dụ là trà kombucha không còn thường được bán theo chai có dung tích 16 ounce, nhưng mỗi ngày bạn chỉ nên uống 4 ounce. Bác sĩ Ragasa cũng cho biết, dù mọi người quan tâm nhiều đến probiotic nhưng thực ra chúng ta nên tập trung hơn vào prebiotic vì đây là thức ăn của lợi khuẩn, giúp lợi khuẩn phát triển. Loại prebiotic mà bác sĩ khuyên dùng nhất là chất xơ có trong rau củ quả và ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, lúa mạch và bột yến mạch.

## Hạn chế ăn thịt

Để ngăn hại khuẩn phát triển, bác sĩ Ragasa khuyên nghị nên hạn chế lượng thịt trong bữa ăn, kể cả cá và thịt gà nạc. Bác sĩ chia sẻ: “*Tôi xếp thịt vào cùng loại với bánh ngọt. Lâu lâu ăn một lần thì được nhưng không nên ăn 2 đến 3 lần một ngày*”. Bác sĩ khuyên chỉ nên ăn thịt hai lần một tuần. Ăn đa dạng Thực phẩm khác nhau sẽ chứa các loại probiotic khác nhau, vì thế bạn cũng nên xây dựng chế độ ăn đa dạng. “*Hệ vi sinh càng đa dạng thì đường ruột càng khỏe mạnh*”, bác sĩ Ragasa khẳng định.

Một phương pháp đơn giản để có chế độ ăn đa dạng là: Ăn rau củ quả theo mùa. Bác sĩ nhận định: “*Nếu bạn ăn thực phẩm trái mùa thì nghĩa là có lẽ bạn đang lặp lại một số loại thực phẩm giống nhau*”.

## Thực phẩm chức năng bổ sung probiotic có cần thiết hay không?

Dù có nhiều cửa hàng bày bán sản phẩm dạng bột và viên uống probiotic, nhưng chưa có bằng chứng rõ ràng chứng minh rằng các loại thực phẩm chức năng này làm tăng cường sức khỏe hệ vi sinh. Bác sĩ Ragasa chia sẻ: *“Một số bệnh nhân của tôi cho biết thực phẩm bổ sung probiotic đem lại hiệu quả nên tôi sẽ không khuyên họ ngừng sử dụng. Nhưng cũng có người không nhận thấy tác dụng nào cả. Với những người đó, tôi nghĩ là không cần dùng tiếp mà nên tập trung vào prebiotic và cung cấp dưỡng chất cho lợi khuẩn”*.

### **Tuân thủ nguyên tắc đơn giản**

Nếu chỉ nhớ được một điều để duy trì sức khỏe đường ruột, bạn hãy nhớ lấy điều này: Ăn thực phẩm tươi. Tránh dùng đồ ăn chế biến sẵn như đồ hộp, đồ đông lạnh hay đồ đóng gói. Bác sĩ Ragasa cho biết: “Các loại đồ ăn đó không chứa những chất mà chúng ta cần để đảm bảo đường ruột khỏe mạnh. Càng là thực phẩm mọc từ đất thì bạn càng nên đưa vào bữa ăn của mình”.

-----

1 “Understanding Acute Chronic Inflammation”, Harvard Health Publishing (Nhà Xuất Bản Ấn Phẩm Sức Khỏe của Đại Học Havard), truy cập vào ngày 8 tháng 8 năm 2022.

2 “Gut Microbe Linked to Depression in Large Health Study”, Science.org, ngày 4 tháng 2 năm 2022.