

AiBiotics

장내 세균을 개선하는 몇가지 방법

장내 세균을 개선하는 몇가지 방법



장내 미생물을 개선하는 방법이 아래에 있는게 전부는 아닙니다.
그리고 먹는 방법만이 있는것도 아닙니다. 생활의 모든 요소가 미생물의 변화를 만들어 냅니다.

아이의 건강은 절반은 유전으로 절반은 후천적으로 만들어 집니다. 선천적인 요인은 어쩔 수 없다고 해도, 나머지 절반은 어릴 적 습관에 따라 정해진다는건 매우 중요한 사실입니다.

우리아이에게 적절한 방법이 아래에 있을지도 모릅니다.



1. 다양한 음식 섭취

일단 다양성부터 생각합니다.

인간의 몸은 생태계와 같아서 다양한 종의 미생물들이 잘 어울려 지낼 때 가장 건강하다고 볼 수 있습니다. 내 장에는 수천 종의 박테리아가 있습니다. 각 종은 건강에 다른 역할을 하며 각각 다른 영양소가 필요합니다.

일반적으로, 다양한 미생물군이 존재할 때 장이 건강한 것으로 간주됩니다. 박테리아의 종이 많을수록 더 많은 건강상의 이점을 얻을 수 있기 때문입니다.

다양한 음식 유형으로 구성된 식단은 다양한 미생물을 유발할 수 있습니다.

서구화된 현대의 식단은 다양성이 낮고 지방과 설탕이 풍부합니다. 또한 전 세계 식품의 75%가 12개의 식물과 5개의 동물 종에서만 생산되는 것으로 추정됩니다. 반면에 어떤 미개발지역의 지역의 식이 요법은 좀더 다양하고 식물원이 풍부하고 미생물의 다양성 역시 높게 나타납니다. 장 미생물 총 다양성은 아프리카나 남아메리카의 시골 지역의 사람들이 유럽이나 미국의 사람들보다 훨씬 큼니다.

2. 야채, 콩류, 콩 및 과일을 많이 먹는다.

과일 과 채소는 건강한 미생물을위한 최고의 영양소 공급원입니다.

섬유질이 풍부합니다. 몸에 좋다고 하는 이 섬유질은 사실 인간이 스스로 소화 할 수 없습니다. 이 섬유질은 장의 특정 박테리아에 의해 소화되어 성장을 자극 할 수 있습니다. 건강에 도움이 된다는 섬유질이 사실은 내몸에 사는 박테리아에 식량을 주는 것이란 사실을 아는 사람은 많지 않습니다.

콩과 식물에는 매우 많은 양의 섬유질이 포함되어 있습니다. 장내 세균에 좋은 고 섬유질 식품은 한식 메뉴에 아주 많이 포함되어 있습니다.

· 라즈베리, 통곡물, 녹색 완두콩, 브로콜리, 병아리 콩, 렌틸 콩, 콩 (신장, 핀토 및 화이트)

· 귀리, 고구마, 배추, 무, 연근, 우엉, 양파, 산나물, 우거지, 시레기, 대파, 토마토

과일과 채소를 많이 섭취하면 질병을 일으키는 박테리아의 성장을 막을 수 있습니다. 사과, 아티 초크, 블루 베리, 아몬드 및 피스타치오는 모두 인간에서 비피더스 균을 증가시키는 것으로 나타났습니다.

Bifidobacteria 는 장 염증을 예방하고 장 건강을 향상시키는 데 도움이 될 수 있으므로 매우 유익한 박테리아로 간주됩니다. 또 김치에 많다고 알려진 락토바실러스균 역시 매우 유익하다고 알려져 있으며 면역력 향상에 도움을 줄수 있다고 합니다.

3. 발효 식품 섭취

발효 식품은 미생물에 의해 변형 된 음식입니다. 발효 과정에는 일반적으로 식품의 설탕을 유기산 또는 알코올로 전환시키는 박테리아 또는 효모가 포함됩니다. 발효 식품의 예는 다음과 같습니다.

· 요거트, 김치, 소금에 절인 양배추, 케 피어, 콤부차, 템페

이 음식들 중 다수는 건강에 도움이 되는 박테리아의 일종인 유산균이 풍부합니다.

요거트를 많이 먹는 사람들은 장에 더 많은 유산균이 있는 것으로 보입니다. 이 사람들은 또한 염증과 관련된 만성 박테리아와 여러 가지의 장 질환 (Enterobacteriaceae) 이 적습니다. 마찬가지로, 많은 연구에 따르면 요거트 섭취가 장내 박테리아를 유익하게 변형시키고 유아와 성인 모두에서 유당 불내증 증상을 개선 할 수 있음이 밝혀 졌습니다.

특정 요거트 제품은 또한 과민성 대장 증후군 환자에서 특정 질병을 일으키는 박테리아의 풍부도를 감소시킬 수 있습니다.

두 연구에 따르면 요거트는 미생물 총의 기능과 구성을 향상시키는 것으로 나타났습니다. 그러나 많은 요거트, 특히 향이 나는 요거트에는 다량의 설탕이 함유되어 있습니다. 따라서 섭취하기 가장 좋은 요거트는 평범하고 자연적인 요거트입니다. 이런 종류의 요거트는 우유와 박테리아 혼합물로 만들어지며 때로는 "스타터 문화"라고도합니다.

또한, 발효 두유는 비피도 박테리아 및 유산균 과 같은 유익한 박테리아의 성장을 촉진 하면서 다른 질병을 일으키는 박테리아의 양을 감소시킬 수 있습니다. 김치는 장내 식물에도 도움이 될 수 있습니다.



4



5

4. 인공 감미료, 식품 첨가물을 줄이자

인공 감미료는 설탕 대체 제 및 음식의 맛을 내기 위해 널리 사용됩니다.

정말로 다양한 조미료, 식품 첨가물들이 사용되는데 이런 것들이 건강에 미치는 영향에 대한 많은 연구가 있었고 다양한 연구결과가 발표되었습니다. 보건당국의 허가를 받아 판매되는 식품 첨가물이 건강에 해롭다면 당연히 허가가 나지 않아야 하는게 아닌가 의구심을 낳게 하는데 여러 연구 결과를 종합해 보면 결론은 ‘과유 불급’ 입니다. 정말 조금만 써야 하는 첨가물이 있고, 많이 써도 덜 해로운 첨가물이 있을 뿐입니다. 심지어 약처럼 생각하고 먹는 시금치 같은 음식도 지나치면 결석을 유발하기도 하니 뭐든 적당한 양을 먹는게 중요합니다.

색을 내기 위한 인공 색소나 식감을 좋게 하는 유화제의 경우 위나 장벽을 약하게 만듭니다. 가능한 안 먹는게 좋은 재료이고, MSG, 사카린 등의 감미료는 오히려 적당량을 먹는 것은 무해하다고 합니다.

시판되고 있는 대부분의 맛있는 음식에 이런 첨가물 없이 만들기는 정말 어렵습니다. 즐겁게 드시되 적당히 드시는 습관이 필요합니다.

‘맛있으면 0 칼로리’ 절대 아닙니다. ‘맛있는건 적당히’ ...

5. 거친 음식을 피하지 않는다.

프리바이오틱스는 장에서 유익한 미생물의 성장을 촉진하는 식품입니다.

그것들은 주로 인간 세포에 의해 소화 될 수 없는 섬유질 또는 복잡한 탄수화물이며 과일, 채소 및 통 곡물에는 프리바이오틱스가 포함되어 있으며 탄수화물이 식을 때 생기는 저항성 전분 역시 좋은 프리바이오틱입니다.

이 유형의 전분은 소장에서 흡수되지 않고 미생물에 의해 분해되는 대장으로 들어갑니다.

프리바이오틱스는 비피도 박테리아를 포함한 많은 건강한 박테리아의 성장을 촉진 할 수 있으며, 가끔 특정 질병을 가진 사람들에게 유익 할 수도 있습니다.

예를 들어, 어떤 프리바이오틱스는 비만인 사람의 인슐린, 트리글리세리드 및 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있습니다. 이 결과는 프리바이오틱이 심장병 및 당뇨병을 포함하여 비만과 관련된 많은 질병의 위험 요소를 감소시킬 수 있음을 시사합니다.

장 미생물이 좋아하는 프리바이오틱스는 식이 섬유가 대표적이고 식이 섬유는 채소나 거친 음식에 많이 포함되어 있습니다. 저항 전분 역시 식은밥이나, 누룽지, 감자, 고구마 등에 많습니다.

막 지은 따뜻한 밥보다 식은밥이 장건강에는 더 좋은 식품이 된다는 사실입니다.



6. 모유 수유

엄마의 자궁은 흔히 무균실이라고 합니다. 완전 무균은 아니지만 아이의 장에는 거의 미생물이 존재하지 않습니다. 아이는 탄생의 순간부터 외부 특히 엄마로부터 최초의 미생물을 이식 받습니다. 출산의 순간부터 초유를 먹이는 순간순간이 아이가 엄마의 미생물을 이식 받는 과정입니다.

초유에 포함된 다양한 유산균은 아이의 면역력을 키우는게 매우 중요한 역할을 합니다. 생후 첫 2년 동안 영아의 미생물 층은 지속적으로 발달하고 비피도박테리아를 포함한 다양한 유산균을 모유로부터 섭취할 수 있습니다.

분유를 먹는 영아는 모유를 먹는 영아 보다 비피더스균이 작다고 합니다. 물론 이를 극복하기 위한 분유회사의 연구로 분유에도 다양한 유산균을 포함하고 있지만, 엄마의 모유는 아이에게 그 무엇과도 비교할 수 없는 완전 식품입니다.

모유 수유는 알레르기, 비만 및 기타 질병의 낮은 비율과 관련이 있습니다.

7. 통 곡물 섭취

통 곡물에는 베타글루칸과 같은 많은 섬유질과 소화 할 수 없는 탄수화물이 들어 있습니다.

보리와 귀리가 대표적입니다. 수용성 식이섬유의 일종인 베타글루칸은 하루 2~3g씩 섭취하면 대변의 양을 증가시킨다는 연구 결과가 있습니다. 귀리 속 베타글루칸은 콜레스테롤 수치를 낮춰 각종 질환을 예방하는 데에도 도움되며 당뇨 예방에도 좋습니다.

베타글루칸은 면역 기능 강화에도 좋습니다. 바이러스나 병원체를 잡는 T세포나 NK세포를 활성화 하는 기능도 있다고 합니다.

*AiBlotics에서는귀리를 Prebiotics로 활용한 Synbiotics를 출시합니다.



8. 육식과 채식의 균형

동물성 식품을 함유 한 식사는 식물성 중심의 식사와는 다른 종류의 장내 박테리아의 성장을 촉진합니다. 채식은 장내 미생물에 도움이 될 수 있습니다. 섬유질 함량이 높기 때문일 수 있습니다.

하지만 어린이에게 장을 튼튼하게 키우기 위해 채식만 강요할 수는 없습니다. 성장에 필요한 필수 아미노산을 포함한 동물성 단백질도 매우 중요하기 때문입니다.

문제는 균형입니다.

가끔 누가 봐도 비만인 아이가 고기만 먹는다고 늘 상 고기만 먹이는 집이 있고, 여자애가 살찌면 안된다며 철저히 엄마의 식성에만 맞는 채식을강요하는 집도 있습니다.

아이들에게 더욱 필요한 것은 균형 잡힌 식단과 건강한 운동입니다.

절대적으로 먹는 것만으로 건강을 지킬 수 없습니다. 잘 먹고 잘 뛰어노는 아이가 건강합니다. 유전보다 중요한 건 균형 잡힌 식사와 습관입니다.



9. 폴리 페놀이 풍부한 음식 섭취

폴리 페놀은 혈압, 염증, 콜레스테롤 수치 및 산화 스트레스 감소를 포함하여 많은 건강상의 이점이 있는 식물 화합물입니다. 폴리 페놀이 항상 인간 세포에 의해 소화 될 수 있는 것은 아닙니다. 그들이 효과적으로 흡수되지 않는다는 것을 감안할 때, 대부분 장에 박테리아로 소화 될 수 있는 결장으로 향합니다 폴리 페놀의 좋은 공급원은 다음과 같습니다.

- 코코아와 다크 초콜릿, 적포도주, 포도 껍질, 녹차, 아몬드, 양파, 블루 베리, 브로콜리

코코아의 폴리 페놀은 인간의 비피도 박테리아 및 유산균의 양을 증가시킬 뿐만 아니라 클로스트리디아의 양을 감소시킬 수 있습니다.

또한, 미생물 층에서의 이러한 변화는 낮은 수준의 트리글리세리드 및 염증의 지표 인 C- 반응성 단백질과 관련이 있습니다. 레드 와인의 폴리 페놀은 비슷한 효과를 나타냅니다.

10. 프로 바이오 틱 보충제 복용

프로바이오틱스는 일반적으로 박테리아 인 살아있는 미생물로 소비 될 때 특정한 건강상의 이점을 발휘합니다.

프로바이오틱스는 대부분의 경우 장을 영구적으로 식민지화하지 않습니다. 그러나 미생물의 전체 구성을 변경하고 신진 대사를 지원함으로써 건강에 도움이 될 수 있습니다 7 가지 연구를 검토 한 결과, 프로바이오틱스는 건강한 사람의 장내 미생물 성분에 거의 영향을 미치지 않습니다. 그러나 프로바이오틱스가 특정 질병에서 장내 미생물을 개선시킬 수 있다는 증거가 있습니다

프로바이오틱스의 가장 강력한 효과는 미생물이 손상된 후 미생물을 건강한 상태로 회복시키는 것으로 나타났습니다.

반면 장이 이미 건강한 사람은 프로바이오틱스가 건강한 사람들의 내장에서 박테리아의 전반적인 균형에 큰 영향을 미치지 않는다는 것입니다.

장이 이미 건강한 사람은 굳이 프로바이오틱스를 복용하지 않아도 괜찮을 수 있습니다. 다만 장 미생물을 측정해 본 후에 판단하는게 더 확실합니다.

