**चांगले बॅक्टेरिया आरोग्याची गुरूकिल्ली**

**पोटात असलेले चांगले बॅक्टेरिया अर्थात चांगले जिवाणू आरोग्यासाठी का महत्त्वाचे असतात, हे अवश्य जाणून घ्या...**

**\* गरिमा पंकज**

आपल्या शरीरातील अनेक आजारांचे मूळ म्हणजे आपले पोट अर्थात आपली पचनसंस्था. पोट नीट काम करत नसेल तर बद्धकोष्ठता, गॅस, लठ्ठपणा, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल अशा अनेक समस्या उद्भवतात. वास्तविक, आतड्यांमध्ये असलेले बॅक्टेरिया आपल्या शरीरातील पचनक्रिया वाढवण्यासाठी रोगप्रतिकारकशक्ती मजबूत करण्यासाठी आणि आपल्याला निरोगी ठेवण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

पोटातील खराब आणि निरोगी अशा दोन्ही प्रकारच्या सूक्ष्मजंतूंच्या असंतुलनामुळे आरोग्य बिघडते. पोटात चांगल्या बॅक्टेरियांचे प्रमाण कमी झाले तर सकस आहार घेऊनही शरीराला पोषक तत्त्वे मिळत नाहीत आणि आपण सतत आजारी पडू लागतो.

या संदर्भात, मॅक्स सुपर स्पेशालिटी रुग्णालय, साकेतच्या आहारतज्ज्ञ रितिका समद्दर सांगतात की, आपली ७० ते ८० टक्के रोगप्रतिकारकशक्ती आतडयांमध्ये म्हणजेच आपल्या पचनसंस्थेत असते. आतडी निरोगी ठेवण्यासाठी मायक्रोबायोम आवश्यक असते, ज्याला मायक्रोजेनिझम असेही म्हणतात.

हे २ प्रकारचे असते, एक म्हणजे आपल्यातील चांगले बॅक्टेरिया ज्याला आपण प्रोबायोटिक्स म्हणून ओळखतो, प्रोबायोटिक्स हे जिवंत बॅक्टेरिया असतात. ते आपल्या पचनसंस्थेत असतात. आपण ते थेट आपल्या आहारात घेऊ शकतो, जसे की आपण दही खातो किंवा इतर कोणतेही आंबवलेले पदार्थ खातो तेव्हा त्यात प्रोबायोटिक्स असतात.

आपल्या आतडयांना निरोगी ठेवण्याचा दुसरा पर्याय म्हणजे प्रोबायोटिक्सचा वापर. हे न पचणारे कार्बोहायड्रेट असतात. आपण त्यांना खातो तेव्हा त्या क्रियेतून चांगले बॅक्टेरिया तयार होऊ शकतात. जसे की, केळी, कांदा, मध, काही हिरव्या भाज्या, ज्यांना आपण प्रोबायोटिक या नावाने ओळखतो.

जेव्हा आपण त्यांचा वापर आपल्या आहारात करतो तेव्हा ते प्रोबायोटिक्सच्या निर्मितीस मदत करतात. याशिवाय जर आपल्या आहारात पुरेशा प्रमाणात फायबर असेल तर त्यामुळेही आतडी निरोगी राहतात.

**आतडी निरोगी राहण्यासाठी या गोष्टी खा :**

**आंबलेले दुगजन्य पदार्थ :** आतडयांना निरोगी ठेवण्यासाठी आंबवलेले पदार्थ खास करून दुगजन्य पदार्थ जसे की, दही, योगर्ट इत्यादी खूपच फायदेशीर ठरतात. तुम्ही त्यांचा समावेश रोजच्या आहारात केला तर तुमची पचनसंस्था चांगली राहील आणि चांगले बॅक्टेरिया वेगाने वाढतील.

**ब्लूबेरी :** संशोधनानुसार, ब्लूबेरीमध्ये अँटीइंफ्लिमेंटरी एजंट असतात जे आतडयांमधील चांगल्या बॅक्टेरियांना भरपूर पोषण मिळवून देतात. म्हणूनच त्यांचे सेवन आरोग्यासाठी खूपच चांगले असते.

**बीन्स :** बीन्समध्ये कार्बोहायड्रेट, व्हिटॅमिन्स आणि प्रोटिन्स मोठया प्रमाणावर असतात, जे पचन चांगले होण्यासाठी खूपच उपयोगी ठरतात.

**डार्क चॉकलेट :** चॉकलेट चविष्ट असते, सोबतच आरोग्यदायी असते. ते आतडयांमधील चांगल्या बॅक्टेरियांसाठी खूपच उपयोगी असते. त्यातील कोकोआमध्ये मोठया प्रमाणावर अँटीऑक्सिडंट्स असते, जे चांगल्या बॅक्टेरियांच्या निर्मितीस मदत करते.

**केळी :** दररोज केळी खाणे चांगले असते. केळे हा प्रोबायोटिक्सचा चांगला स्रोत आहे. यातील स्टार्च मोठया आतडयांमध्ये जाऊन आंबण्याची प्रक्रिया सुरू करते, जी तेथे असलेल्या चांगल्या बॅक्टेरियांच्या पोषणासाठी अत्यंत गरजेची असते.याशिवाय ते आतडयांमधील चांगले बॅक्टेरिया वाढवण्यास मदत करतात. म्हणूनच जेवणात बीन्सचा समावेश नक्की करा.

**ग्रीन टी :** ग्रीन टीला पॉलीफिनोलचा उत्तम स्रोत मानले जाते. ती पोटात चांगले मायक्रोब तयार करण्यासाठी मदत करते. चांगले बॅक्टरेरिया आणि फॅटी अॅसिडचे प्रमाण संतुलित ठेवते. यामुळे पोट निरोगी राहते. यात अँटीऑक्सिडंट्सचे गुणधर्म असतात. त्यामुळेच ग्रीन टी वेगवेगळया प्रकारचे संसर्ग आणि कर्करोगापासून वाचवण्यासाठी मदत करते.

**रताळे :** रताळयात अँटीऑक्सिडंट्सचे गुणधर्म असतात. ते चांगल्या बॅक्टेरियांच्या वाढीसाठी गरजेचे असतात. यात फायबरही असते आणि ते कुठल्याही प्रकारचा संसर्ग होऊ नये यासाठी उपयोगी ठरते.