

Bagaimana kesehatan usus memengaruhi kesehatan badan Anda

Opsi judul:

- 1. Begini Pengaruh Kesehatan Usus dengan Badan Secara Keseluruhan**
- 2. Tak Banyak yang Tahu Bahwa Kesehatan Usus Berpengaruh pada Tubuh**
- 3. Inilah Pengaruh Kesehatan Usus terhadap Kesehatan Tubuh**

Usus merupakan salah satu organ penting dalam tubuh manusia. Tanpanya tubuh tidak akan bisa mencerna segala macam makanan atau minuman yang Anda santap. Kita seharusnya memperhatikan bagaimana usus bekerja. Kesehatan usus dan tubuh adalah hal yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Lalu, bagaimana bisa hal ini saling berpengaruh?

Kuman Bermanfaat

Ada banyak bakteri di dalam tubuh. Bahkan jumlah bakteri ini lebih banyak dari pada jumlah sel yang Anda miliki. Tak semua bakteri jahat, justru sebagian besar bakteri baik untuk kesehatan usus. Bakteri ini tidak hanya dapat membantu mencerna makanan, mereka juga baik untuk kesehatan fisik dan mental.

Bakteri Usus dan Jantung

Beberapa jenis bakteri usus mempunyai keterkaitan kolesterol dengan penyakit jantung. Ketika menyantap daging merah atau telur, bakteri ini membuat zat kimia yang mengubah hati menjadi TMAO (trimethylamine-N-oxide). TMAO ini dapat membantu penumpukan kolesterol pada pembuluh darah. Para peneliti sedang mempelajari zat alami yang kemungkinan bisa membuat bakteri tersebut tidak menciptakan TMAO.

Bakteri Usus dan Otak

Otak adalah organ pengirim pesan ke seluruh tubuh. Kesehatan usus ternyata berpengaruh pada otak. Sebuah studi menunjukkan bahwa keseimbangan bakteri dan mikrobioma pada usus dapat mempengaruhi cara kerja otak. Para ilmuwan menduga perubahan keseimbangan bakteri dan mikrobioma pada usus dapat menyebabkan autism, kecemasan, depresi hingga sakit kronis.

Bakteri Usus dan Obesitas

Keseimbangan yang tidak sehat pada usus mikrobiom dapat berpengaruh pada sinyal otak yang merasakan lapar atau kenyang. Para peneliti berpikir bahwa hal ini ada hubungannya dengan kelenjar pituitari, pembuat hormon yang mengatur nafsu makan. Kelenjar pituitari dapat mempengaruhi kesehatan usus.

Bisakah Anda Mengubah Bakteri Usus?

Tubuh mendapatkan mikrobioma usus dari ibu saat anak dilahirkan. Seiring dengan berjalannya waktu, hal ini pun kemudian mempengaruhi perkembangan Anda. Selain itu bakteri tersebut bisa dipengaruhi oleh makanan yang disantap. Itulah mengapa keseimbangan bakteri usus ini berbeda-beda, tergantung dimana Anda tinggal.

Probiotik

Ditemukan di beberapa makanan, probiotik ini adalah bakteri "baik" seperti yang sudah ada di dalam tubuh. Probiotik dapat menambah bakteri di saluran usus dan membantu menjaga kesehatan usus. Tetapi tidak semua probiotik sama, mereka bekerja dengan caranya sendiri dan dapat memiliki efek yang berbeda pada tubuh Anda.

Bagaimana Cara Bantuan Probiotik?

Probiotik dapat membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat. Selain itu, probiotik juga dapat meningkatkan kesehatan saluran pencernaan. Beberapa probiotik juga dapat membantu meringankan gejala alergi dan membantu intoleransi laktosa. Tetapi karena mikrobiom usus kita unik, probiotik akan bekerja secara berbeda-beda pada setiap orang.

Prebiotik

Prebiotik bisa dikatakan sebagai sumber makanan untuk probiotik. Prebiotik dapat membantu tubuh mendapatkan kalsium lebih baik dan meningkatkan pertumbuhan bakteri yang membantu usus bekerja. Dapatkan prebiotik dari buah dan sayuran, seperti: pisang, bawang, asparagus, kedelai, hingga makanan mengandung gandum utuh.

Sinbiotik

Probiotik dapat meningkatkan pertumbuhan bakteri baik, dan prebiotik baik untuk probiotik. Ketika Anda menggabungkan keduanya, ini adalah sinbiotik. Sinbiotik ini berguna untuk membantu probiotik lebih lama ada pada tubuh. Untuk menjaga kesehatan usus, Anda dapat membuat kombinasi sinbiotik dengan asupan seperti pisang dan yoghurt atau tumis asparagus dengan tempe.

Keyword:

Kesehatan usus

Usus

Bakteri usus

Meta Desc:

Kita harus memperhatikan bagaimana usus bekerja. Kesehatan usus dan tubuh adalah hal yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Lalu, bagaimana bisa hal ini saling berpengaruh? Simak ulasan berikut!

Referensi:

https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-how-gut-health-affects-whole-body?icd=oas_gid_180208_cons_SS_guthealth