

## Szczęście zaczyna się w... jelitach

Jak wynika z badania<sup>1</sup> przeprowadzonego na potrzeby kampanii „Warzywa i owoce – na szczęście!”, jedynie 5% Polaków ma świadomość, że każdego dnia powinno się spożywać co najmniej pięć porcji warzyw i owoców. Są one źródłem wielu witamin i minerałów, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji – do lepszego samopoczucia. W jaki sposób? Nasza dieta bezpośrednio wpływa na pracę jelit, a zgromadzonym w nich bakteriom służą tzw. prebiotyki, zawarte głównie w świeżych warzywach i owocach. Warto zatem jeść je codziennie w odpowiedniej ilości. Eksperti kampanii „Warzywa i owoce – na szczęście!” wyjaśniają, jak działanie jelit zwiększa nasze poczucie szczęścia.

Jelita są precyzyjnie unerwione i wyposażone w skomplikowane sieci neuronowe. Znajduje się w nich około 100 milionów neuronów – mniej niż w mózgu, ale więcej niż np. w rdzeniu kręgowym. Jelitowe komórki nerwowe są identyczne jak te, które budują korę mózgową, a jelitowy układ nerwowy reaguje bardzo szybko w sytuacjach stresowych, kontroluje szczelność i przepuszczalność bariery ochronnej jelit, chroniąc w ten sposób przed mikroorganizmami i alarmując w przypadku zagrożeń.

Co ważne – w jelitach powstaje 90% serotoniny, czyli „hormonu szczęścia”. Hormon ten produkowany jest przez kilka rodzajów komórek jelit: komórki odpornościowe, nerwowe i przede wszystkim enterochromatofilne (EC). By te ostatnie wytwarzały odpowiednią ilość serotoniny, potrzebują bakterii probiotycznych. Istotne jest więc, by zadbać o odpowiednią mikrobiotę jelitową i solidnie ją „nakarmić”, aby spełniała swoje ważne funkcje w organizmie.

– Według innych badań, bakterie rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* zwiększają aktywność jednego z neuroprzekaźników (GABA), którego niedobór pogarsza samopoczucie, a nawet może powodować depresję. Bakteriom jelitowym, czyli probiotykom, zawdzięczamy podwyższenie poziomu m.in. serotoniny i dopaminy oraz – w pewnym stopniu – prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego – podkreśla Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia, ekspert kampanii „Warzywa i owoce – na szczęście!”.

Z drobnoustrojami zamieszkującymi jelita na ogół żyjemy w zgodzie. Gdy jednak równowaga ta zostanie zaburzona (np. przez niesłużącą im dietę lub szerokospektralne antybiotyki), zaczynają się nieprzyjemne problemy, do których możemy zaliczyć nie tylko bóle i wzdęcia brzucha, ale także osłabienie odporności, alergie i schorzenia skórne, a nawet uczucie zmęczenia.

<sup>1</sup> Badanie zrealizowane przez agencję badawczą Danae w marcu 2017 r., metodą wywiadu bezpośredniego wspomaganego komputerowo, na próbie N=1045, wśród Polaków w wieku powyżej 15. roku życia

– Wyobraźmy sobie, jak to jest być bakterią jelitową: żyje się w metropolii o łagodnym klimacie (37 st. C.), którą zamieszkuje ponad miliard mieszkańców tysiąca różnych gatunków w jednej kropli! Codziennie przejeżdża tędy wielu „nowych”, którzy chcieliby zostać na dłużej, jednak nie jest łatwo się tu „zaczepić”. Ponieważ miejsce jest przytulne, mieszkańcy strzegą granic przed nieprzyjaciółmi, w wolnym czasie produkując witaminy (biotynę i kwas foliowy) i rozkładając substancje odżywcze. Jest tu też grupa rzezimieszków, lecz stanowią mniejszość i raczej nie są szkodliwi. Zdarzają się również okresy głodu, które przypadają na wakacje pod namiotem i obiady z zup w proszku. Warto zadbać o ekosystem naszych jelit. Zyskamy lepszą odporność i samopoczucie oraz utrzymamy szczupłą sylwetkę – zapewnia **Aleksandra Stasiewicz, lekarz internista, ekspert kampanii „Warzywa i owoce – na szczęście!”**.

Produkty służące naszym bakteriom to tzw. **prebiotyki, które znajdziemy głównie w świeżych warzywach i owocach**. Prebiotyki w nienaruszonej formie docierają do jelita grubego, gdzie są rozkładane przez bakterie do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, a to *crème de la crème* dla jelit.

– To grupa substancji, które odżywiają komórki przewodu pokarmowego, działają przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Szczególnie polecane produkty to m.in. zielony groszek, soczewica, biała fasola, karczochy, por, cebula, czosnek, cykoria i szparagi. Optymalny z punktu widzenia naszych bakterii posiłek zawiera przede wszystkim produkty roślinne. Jeśli decydujemy się na mięso, niech będzie dodatkiem,  
a nie głównym punktem programu. „Dobry gospodarz” unika nadmiaru tłuszczu i słodczy, gdyż stanowią one przynętę na gorszy sort mikrobów – **zaleca Aleksandra Stasiewicz**.

**Pożyteczne bakterie znajdziemy też w kiszonkach**. Fermentacji można poddać np. ogórki, buraki, paprykę, wszelkiego rodzaju kapusty, marchewkę, kalafiora czy jabłka.

– Warto też wspomnieć o tzw. skrobi odpornej, która jest prebiotykiem i stymuluje rozwój korzystnych dla organizmu grup bakterii. To jedna z frakcji błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, odpornej na działanie enzymów trawiennych, która ulega fermentacji w jelicie grubym przez zasiedlające je szczepy korzystnych bakterii. Naturalnie skrobia oporna występuje m.in. w ziemniakach i warzywach strączkowych – **mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzewska**.

Odpowiednią dietą, bogatą w różnorodne warzywa i owoce, możemy oddziaływać na właściwą pracę jelit, co pośrednio – poza zdrowiem i lepszą odpornością – wpłynie także na nasze samopoczucie. Wówczas nawet drobne występki dietetyczne nie zaburzą istotnie prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Ogólnopolska kampania informacyjno-edukacyjna „**Warzywa i owoce – na szczęście!**” sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej oraz na profilu na Facebooku:

[www.warzywaiowocenaszczescie.pl](http://www.warzywaiowocenaszczescie.pl), [www.facebook.com/warzywaiowocenaszczescie](https://www.facebook.com/warzywaiowocenaszczescie)

Dominika Malik-Przybylska,  
ITBC Communication