

## SỨC KHOẺ CON NGƯỜI PHỤ THUỘC 2KG VI TRÙNG

Sự mất cân bằng nhóm vi trùng Prevotella dẫn đến nguy cơ xuất hiện một số bệnh tật. Trong kết luận của một công trình nghiên cứu, các nhà khoa học đã xác định là trong cơ thể người có khoảng 2 kg vi trùng có ích.

Khối lượng những vi trùng có lợi trong cơ thể lên tới 2kg ( Ảnh minh họa).

Có nhiều quan niệm rất sai lầm là tất cả các loại vi trùng đều có hại, không gây bệnh này thì bệnh khác và chúng rất nguy hiểm đối với sức khỏe của con người. Thực ra không phải vậy.

Nhiều loại vi trùng vô hại và nhiều loại có lợi đến mức không thể thiếu được. Thậm chí số vi trùng có lợi còn nhiều hơn cả vi trùng có hại. Và có lẽ cũng không mấy ai ngờ rằng các loài vi trùng bé đến mức nhiều khi kính hiển vi thông thường cũng không trông thấy được mà tổng khối lượng của chúng trong cơ thể chúng ta lên tới vài kilogam, nhưng đó hoàn toàn là sự thật. Người ta ước tính riêng số vi trùng có lợi đã lên tới 2 kg rồi.

Tất cả các vi trùng sống trong cơ thể chúng ta chia ra thành 3 nhóm. Sự cân bằng giữa 3 nhóm này xác định nên thể tạng của mỗi người trong việc dễ mắc phải một bệnh nào đó.

Ba nhóm các vi trùng sống trong cơ thể là Ruminococcus, Bacteroides và Prevotella, mỗi nhóm thực hiện một chức năng nhất định.

Sự mất cân bằng nhóm vi trùng Prevotella dẫn đến nguy cơ xuất hiện các bệnh viêm loét ngoài da cũng như các cơ quan nội tạng. Nhóm vi trùng Bacteroides bảo vệ cho chúng ta khỏi bị chứng bệnh béo phì. Còn nếu như cơ thể quá ít vi trùng nhóm Ruminococcus thì nguy cơ phát sinh bệnh tiểu đường sẽ đe dọa cuộc sống của chúng ta.