مقالة عن البكتريا النافعة والضارة في جسم الانسان

البكتيريا النافعة

يحتوي جسم الإنسان على نسبة متوازنة من البكتيريا النافعة والضارة، بحيث تقوم البكتيريا النافعة بحماية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض التي قد تنشأ عن تكاثر البكتيريا الضارة، ولكن لا بدّ أن تكون ضمن معدل نمو محدد وثابت لأنّ أي اختلال في نسبتها بالجسم كزيادة أعدادها فإنّها قد تتسبب بمشاكل صحية في الجسم، وكذلك إن قلّت عن النسبة المطلوبة فإنّها قد لا تقوم بدورها المعتاد بكفاءة ممّا يضعف من مناعة الجسم ويزيد احتمالية إصابته بالأمراض. وتواجد البكتيريا النافعة في الكثير من الأماكن في الجسم كالأمعاء وبخاصة الدقيقة منها، وكذلك في رحم المرأة وعند الأطفال والرضع، وأعدادها تبدأ بالتناقص التدريجي كلما تقدم الإنسان في العمر.

١ـ تقوم البكتيريا النافعة بتصنيع العديد من الفيتامينات وبخاصة فيتامينات ب المركب وهي ب١، وب٢، وب٣، وب٥، وب٦، وب٩، وب١٢، إضافة إلى فيتامينات أ، و ك، والبيوتين، والتي تفيد في تصنيع مكونات الدم.
٢ـ تمنع هذه البكتيريا من تحول النيترات إلى نيتريت سام، كما تعمل على تدمير البكتيريا الغازية في الجسم والتي تكوّن الانتفاخات في البطن وتعيق عملية الهضم السريع.

٣- تعمل هذه البكتيريا على تجديد خلايا بطانة القناة الهضمية وتحسن صحتها، لأنّها تقوم بتحويل السكريات إلى أحماض دهنية قصيرة كحمض البيوتريك الذي يشكّل الوقود للبطانة المعوية ويعمل على تجديدها باستمرار.
٤- تقلّل احتمالية الإصابة بالالتهابات لذا فإنّها تؤدي دوراً مهماً في علاج الالتهابات المفصلية الروماتزمية.
٥- تحارب بعض حالات العدوى التي تصيب الجهاز البولي أو التناسلي أو الهضمي، فهي تمنع تكاثر أنواع من البكتيريا كالسالمونيلا والكانديدا والإيكولاي كما تسرّع الشفاء من الإسهال الناتج عن بعض حالات التسمم الغذائي.
٦- تساعد على تحفيز عمل الجهاز المناعي، إذ أنّها تعمل على زيادة عدد الخلايا المناعية في الجسم.
٧- تساعد على زيادة وزن الأطفال باحتباس النيتروجين.
٨- تفيد في تحسين هضم سكر اللبن وذلك بإنتاج أنزيم خميرة سكر اللبن.
٩- لها دور كبير في إتمام عملية استقلاب بعض المواد والأدوية في الجسم.
١٠- تفيد هذه البكتيريا في إنتاج أحماض اللبنيك والخلّيك اللذين يحاربان البكتيريا الضارة من غزو الجسم.
١١- منع نمو وانتشار الفطريات من الأماكن التي توجد فيها عادةً كتلك التي توجد في الفم أو الرحم أو الجهاز الهضمي كالمعدة والأمعاء.
١٢- تفيد في مساعدة الكبد على التخلص من السموم والفضلات وطردها خارج الجسم.
١٣- الحفاظ على مستوى الحمضية في الجهاز الهضمي والتي تضمن إتمام عملية الهضم بكفاءة عالية.
١٤- تقلل التفاعلات الإلتهابية التحسسية عن طريق تثبيط استجابة الأمعاء للأطعمة المسببة للحساسية

اعداد المدرس المساعد :/ اوس زامل عبد الكريم
قسم العلوم / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى
Gmail: Awszamel0@gmail.com