

# کاربرد پروبیوتیک ها

ماخذ : هفته نامه خوشه - دی ماه ۱۳۹۳

## پروبیوتیک ها و هضم راحت غذا:

اگر در هضم غذا مشکل دارید بهتر است مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک را آغاز کنید. همچنین می توانید از مکمل های پروبیوتیک استفاده کنید تا با مشکلاتی مانند تحمل لاکتوز مقابله کنید. این باکتری های مفید به شما کمک خواهند کرد تا بهتر بتوانید از عهده هضم محصولات لبنی و البته دیگر مواد غذایی بر بیایید.

## پروبیوتیک ها برای جذب بهتر مواد غذایی:

می خواهید بیشترین میزان ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی را جذب کنید؟ مصرف پروبیوتیک ها باعث جذب بیشتر مواد مغذی موجود در مواد غذایی مصرفی تان می شود به عنوان مثال پروبیوتیک ها تأثیر زیادی در جذب کلسیم و ویتامین B دارد.



# کاربرد پروبیوتیک ها

## پروبیوتیک ها برای مقابله با عفونت ها و ویروس ها:

پروبیوتیک ها به بدنتان قدرت می دهند تا با میکروب ها مقابله و هر نوع بیماری و عفونتی را از شما دور کند. در واقع این ترکیبات مفید مانند نگهبانان بدن هستند که باعث کاهش ابتلا به بیماری های قارچی (میکوز) و عفونت های مجاری ادرار شده و یک سلاح خوب در برابر آکنه و آلودگی به E.coli باکتری محسوب می شود. مجاری ادراری نیز نیاز به تعادل بین باکتری های خوب و بد دارند. به همین دلیل نیز مصرف پروبیوتیک ها می تواند مانع از بروز عفونت در مجاری ادراری بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها شود.



کلمه پروبیوتیک از یک کلمه یونانی به نام برای زندگی گرفته شده است. این باکتری های مفید برای هضم راحت غذا مفید بوده و به طور طبیعی در برخی مواد غذایی مانند ماست، شوکروت (خوراکی فرانسوی تهیه شده از کلم)، کفیر و غیره وجود دارد. نتایج بررسی های علمی متعدد نشان داده است که ارتباطی بین باکتری های فعال موجود در پروبیوتیک ها و پیشگیری و درمان برخی از بیماری ها وجود دارد. در این مطلب به چند فایده پروبیوتیک ها اشاره کرده و شما را به مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی این ترکیبات دعوت می کنیم.

# کاربرد پروبیوتیک ها

## پروبیوتیک ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن:

آیا می دانید که مصرف مکمل یا مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث بهبود و حفظ فلور دستگاه گوارش می شود؟ سیستم گوارش سالم به طور مستقیم روی سیستم ایمنی بدن نیز تأثیر می گذارد. در نتیجه با تولید هرچه بیشتر لنفوسیت ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

## پروبیوتیک ها برای دفع راحت:

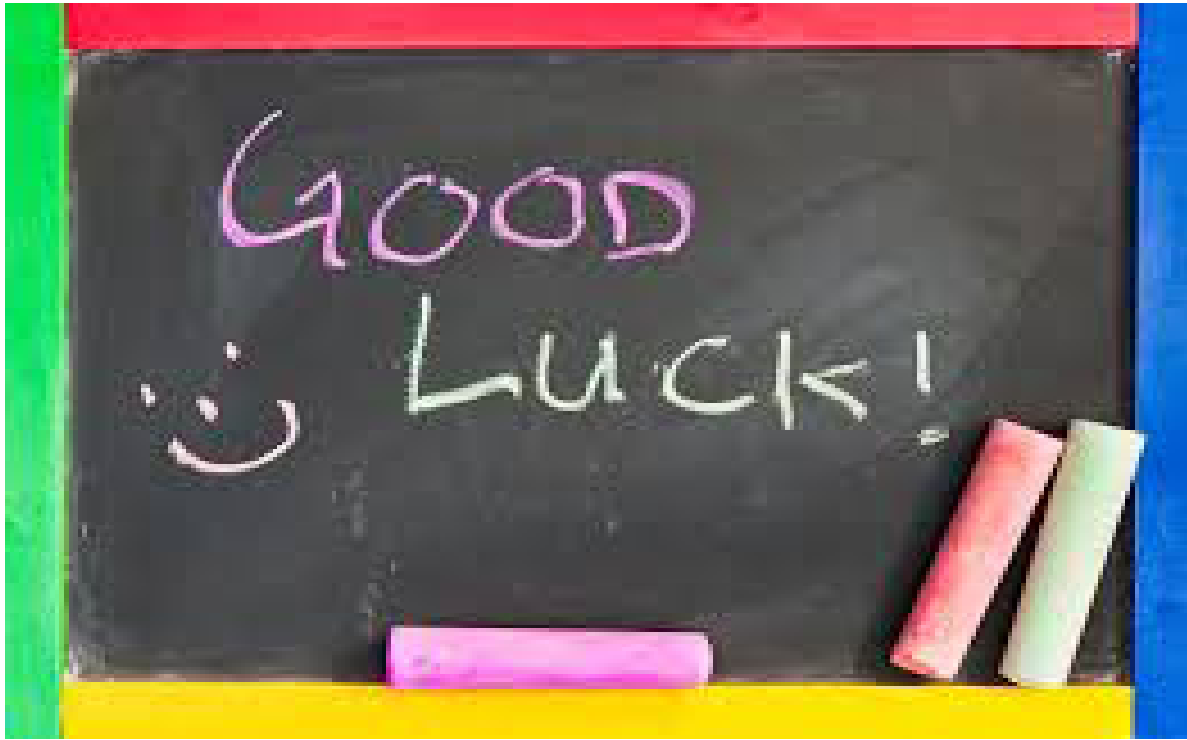
اگر از یبوست رنج می برید و به طور گذرا یا در بیشتر مواقع در دفع دچار مشکل می شوید حتماً پروبیوتیک ها را امتحان کنید. توجه داشته باشید که پروبیوتیک ها مانع از این می شوند که مدفوع آبکی (اسهال) یا خیلی سفت (یبوست) شود. این ترکیبات مفید از بدن در برابر یبوست مسافرتی و دیگر بیماری های مسافرتی حفاظت می کند.

## پروبیوتیک ها برای کاهش آلرژی ها:

با وجود اینکه هنوز محققان به نتایج قطعی در این خصوص نرسیده اند اما بر این باور هستند که مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث کاهش واکنش های آلرژیک بدن می شود. نتایج چند پژوهش که در این خصوص انجام شده است نشان می دهد زنان بارداری که محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک مصرف می کنند به میزان ۳۰ درصد کمتر از دیگر زنان بچه های آلرژیک به دنیا می آورند. در واقع کودکان این مادرها کمتر در معرض آسم، التهاب و آگزما قرار می گیرند.

## پروبیوتیک ها برای خنثی کردن اثرات منفی آنتی بیوتیک ها:

مصرف آنتی بیوتیک ها برای درمان بیماری ها معمولاً باعث از بین رفتن باکتری های مفید سیستم گوارشی می شود. واقعیت این است که این داروها برای از بین بردن باکتری ها هستند و به این ترتیب نمی توانند بین باکتری های خوب و بد تفاوتی قائل شوند. به همین دلیل است که در حین مصرف آنتی بیوتیک ها دچار مشکلات گوارشی یا اسهال می شوید. معمولاً پزشکان به همراه آنتی بیوتیک ها، مکمل پروبیوتیک نیز تجویز می کنند تا فلور روده را بازسازی کند. این باکتری های مفید به شما کمک خواهند کرد تا بهتر بتوانید از عهده هضم مواد غذایی بر بیایید.



حرفه‌باش!  
Be Professional...