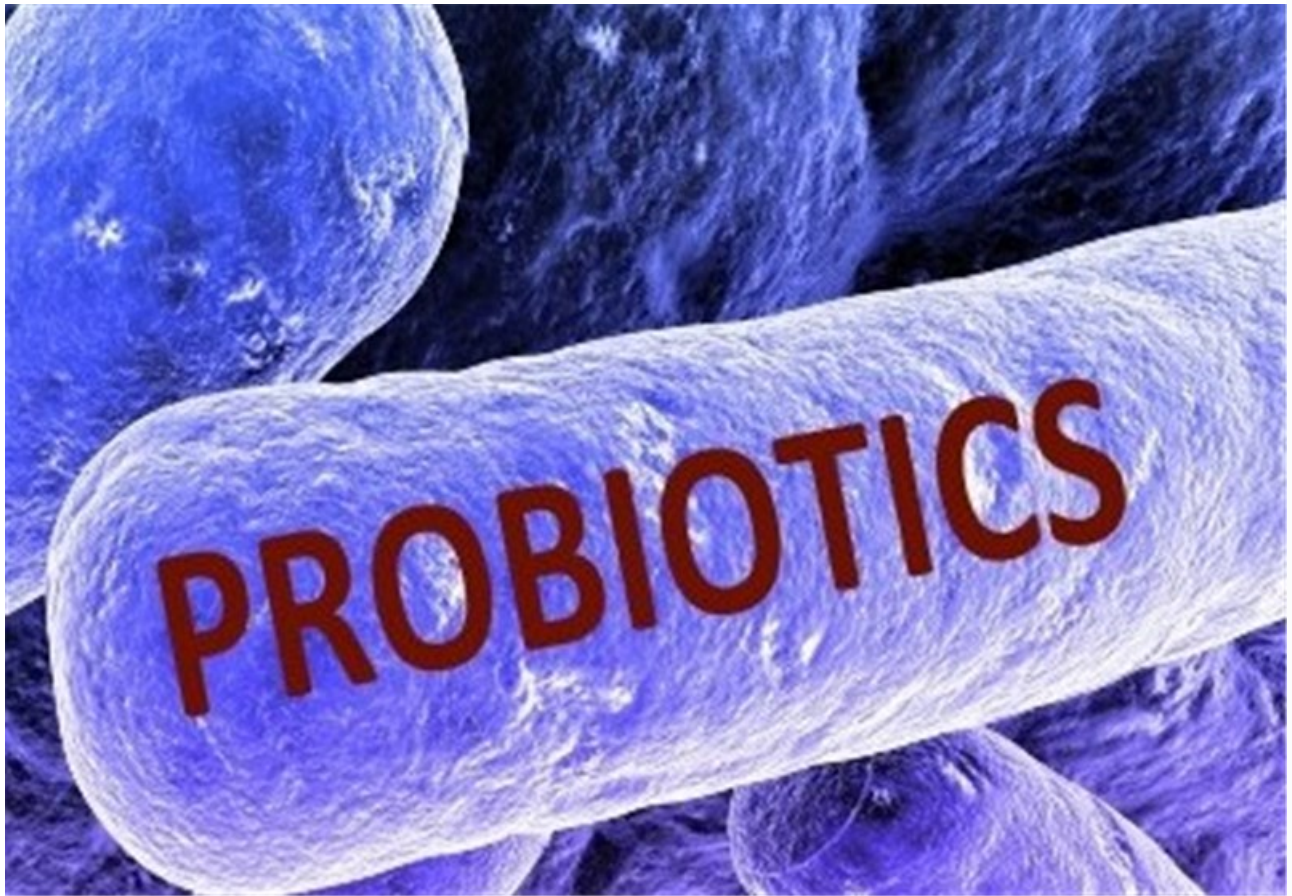


## تاثیر فرآورده های پروبیوتیکی در سلامتی



پرو به معنای پیشرفت و بیوتیک به معنای زندگی است و دلالت بر سلامتی و زندگی دارد. پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده هستند که برای سلامتی بدن مفیدند.

فرآورده های پروبیوتیکی حاوی باکتریهای مفید می باشند که بعد از مصرف در روده ساکن شده و اثرات مفیدی روی سلامتی انسان دارند. در زایمان طبیعی در حین عبور از کانال زایمانی باکتریهای مفید از واژن مادر به نوزاد منتقل می گردد. این باکتریهای خوب به نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا می آیند منتقل نمی شود. به همین دلیل میزان آلرژی در آنها بیشتر، سیستم ایمنی آنان ضعیف تر و سطح فلور روده ای پایین تری دارند. مطالعات اخیر که بر روی پروبیوتیک ها انجام شده نشان داده که با مداخله پروبیوتیک ها باکتریهای مفید روده می تواند به بهبود بسیاری از بیماریهای مزمن کمک کند.

فوائد پروبیوتیک ها عبارتند از :

— سلامتی دستگاه گوارش : در حالت طبیعی در دستگاه گوارش تعادل بین باکتریهای خوب و بد وجود دارد. فقر غذایی، استرس روحی، کمبود خواب، عوامل محیطی، استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها و سایر داروها این تعادل را به سمت باکتری های بد پیش می دهد. سیستم گوارش سالم سموم، باکتریهای مضر، موادشیمیایی و سایر مواد زاید را از بدن حذف می کند. وقتی این تعادل به هم می خورد علائمی مانند اسهال، عفونت سیستم ادراری، درد عضلانی و خستگی پدیدار می گردد. پروبیوتیک ها به درمان مشکلات شایع روده-معدده ای مانند اسهالی که در اثر مصرف آنتی بیوتیک ایجاد می شود کمک می کند. زیرا با مصرف آنتی بیوتیک ها باکتریهای مفید روده از بین می رود و ۳۰ درصد بیماران دچار اسهال می شوند. البته پروبیوتیک ها به درمان سایر مشکلات دستگاه گوارش مانند سندرم روده تحریک پذیر یا IBS نیز کمک می کند.

— سلامتی دستگاه ادراری :

مطالعات نشان می دهد که مصرف پروبیوتیک ها از هجوم باکتری های مضر به سیستم ادراری جلوگیری می کند. عفونت مجاری ادراری بخصوص در زنان شایع است و ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد ممکن است عود کند.

— آلرژی :

مطالعات نشان داده است که احتمال آگزما در نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری فرآورده های پروبیوتیکی مصرف می کنند، ۳۰ درصد کاهش می یابد.

— سلامتی زنان :

عدم تعادل باکتریهای خوب و بد باعث ایجاد عفونتهای باکتریایی و قارچی واژن می شود. زنان حامله مستعد به عفونتهای واژن می باشند و عفونت باکتریایی می تواند باعث زایمان زودرس شود. پس فرآورده های پروبیوتیک به سلامت جنین کمک می کند.

— تقویت سیستم ایمنی :

مصرف محصولات پروبیوتیکی با افزایش تولید لنفوسیت ها به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.در نتیجه واکنش های آلرژیک،اختلالات اتوایمیون مانند کولیت اولسرو،بیماری کرون، آرتریت روماتوئید و عفونتهایی مانند اسهال عفونی،هلیکوباکتری پیلوری،عفونت پوست و واژن کاهش می یابد.

— چاقی :

مطالعات نشان داده است که باکتریهای روده در افراد چاق نسبت به افراد با وزن نرمال متفاوت می باشند. فلور روده نقش مهمی در وزن کلی بدن دارد.فرآورده های پروبیوتیکی به ثابت نگه داشتن وزن بعد از کاهش وزن کمک می کند.کیسول های حاوی لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم به کاهش چربی شکم و کم شدن دور کمر کمک می کند.البته هنوز واضح نیست که فرآورده های پروبیوتیکی با چه مکانیسمی باعث کاهش وزن می شوند.

— کاهش کلسترول خون :

محصولات حاوی پروبیوتیک سبب کاهش چربی خون می شود. این محصولات سنتز کلسترول در کبد را متوقف کرده و همچنین از اتصال کلسترول به نمک های صفاوی جلوگیری کرده و از جنب آن جلوگیری می کند.

— کاهش علائم افسردگی و دیگر علائم خلقی :

بر طبق مطالعاتی که بر روی زنان در سنین ۱۸ تا ۵۵سال صورت گرفته است، آنان به سه گروه تقسیم شدند :

۱- گروهی که ماست حاوی چندین پروبیوتیک دو بار در روز مصرف کردند.

۲- گروهی که محصولات لبنی بدون پروبیوتیک مصرف کردند.

۳- گروهی که هیچگونه ماده لبنی مصرف نکردند.

قبل و بعد از این مطالعه در شرایطی که زنان دراز کشیده و چشمها را بسته اند MRI از مغز گرفته شد. نتایج نشان داد که در افرادی که ماست پروبیوتیک دو بار در روز به مدت یک ماه مصرف کرده اند فعالیت قسمتهایی از مغز که در ارتباط با احساسات است کاهش یافته و فعالیت قسمتهایی که در ارتباط با تصمیم گیری است افزایش می یابد. فرآورده های پروبیوتیکی عملکرد مغز را در حال استراحت و در پاسخگویی به امور مهیج و احساسی اصلاح می کند. باکتری های روده سیگنالهایی به مغز می فرستد که با گذشت زمان بسته به رژیم تغییر می کند. در کسانی که محصولات پروبیوتیک و محصولات لبنی مصرف نکردند فعالیت های مغزی که در ارتباط با احساسات است افزایش یافته یا در طول زمان تغییری نمی کند.

محققان امیدوارند که پروبیوتیک درمانی بتوانند در درمان شرایطی مانند تشویش و نگرانی، افسردگی،استرس و بیماریهای مزمن مانند اوتیسم،آلزایمر و پارکینسون بکار رود.

— درمان بیماریهای کبدی :

پروبیوتیک ها با جلوگیری از جنب سموم و آمونیاک باعث کاهش التهاب و درمان بیماریهای کبدی می شود.

— کاهش فشار خون :

باکتریهای پروبیوتیک موادی تولید می کنند که قادر به کاهش فشار خون می شود.

— درمان سرطان :

فرآورده های پروبیوتیکی سبب کاهش فعالیت آنزیم هایی می شود که سلولهای پیش سرطانی را به سرطانی تبدیل می کند.

منبع:دکترسلام