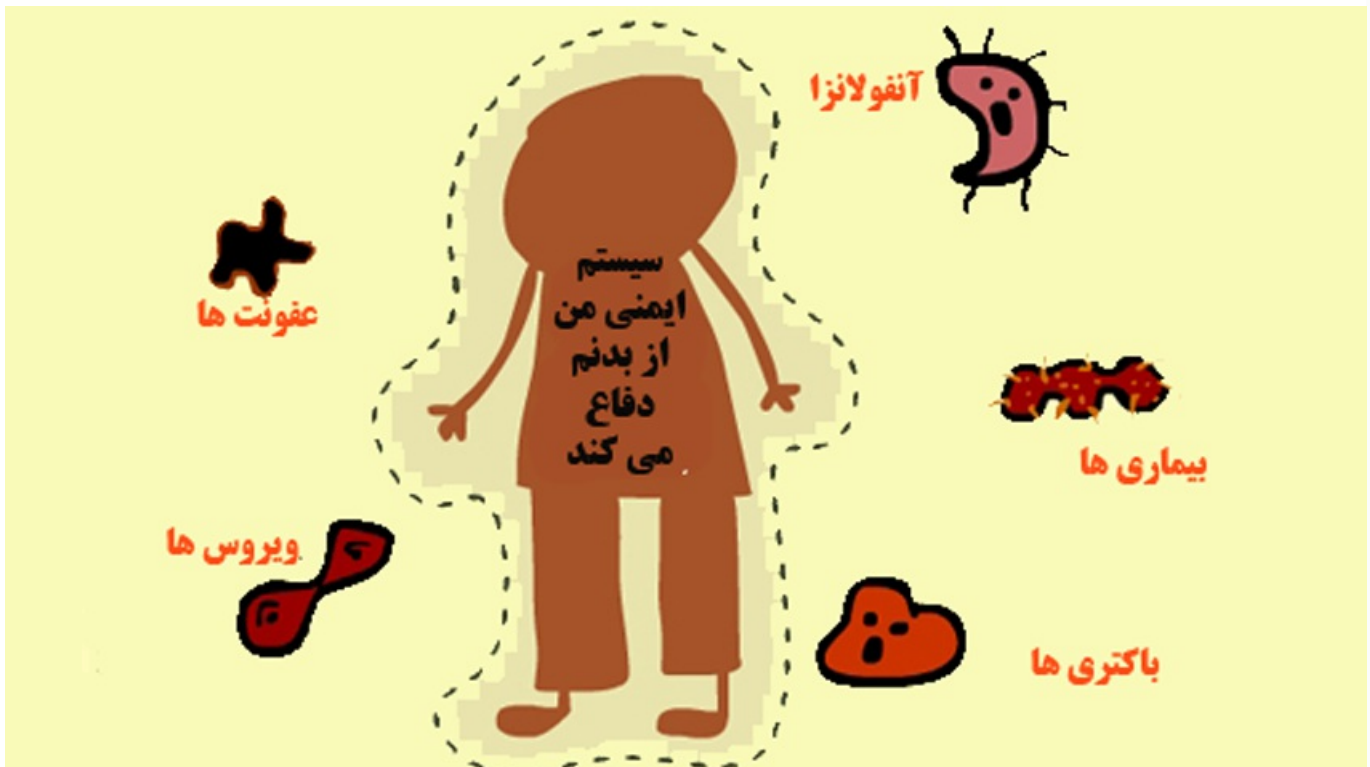


پروبیوتیک برای سیستم ایمنی بدن (بخش اول)



پروبیوتیک برای ایمنی - نگاهی به تحقیقات

عملکرد متعادل دستگاه ایمنی بدن، برای حفظ تعادل سلامتی بدن ضروری است. نقش میکرو فلور روده در تمام جنبه های ایمنی یکی از شگفت انگیز ترین یافته های علمی بوده است. بدن ما میزبان جمعیت های میکروارگانیسم هایی هستند که در بدن ما زندگی می کنند و این جمعیت ها از ترلیون باکتری، مخمر و حتی ویروس تشکیل شده است. برخی از این میکرو ارگانیسم ها برای کمک به سیستم های بدن کار می کنند؛ برخی از آنها خوش خیم هستند و بعضی از آنها در واقع برای سلامتی زمین آورند اما اکثر این مسافران کوچک مایل به زندگی در روده های ما هستند که در آنها منبع غذایی فراوان برای آنها وجود دارد.

اما ارتباط بین این میکروارگانیسم ها و سیستم ایمنی بدن چگونه است؟

نخستین چیزی که باید بدانیم این است که حدود 70 درصد از سیستم ایمنی بدن ما در روده قرار گرفته است، بنابراین جای تعجب نیست که اکثر متخصصان معتقدند که سلامت خوب در روده شروع می شود. بنابراین، اگر شما در حال تلاش برای بهبود ایمنی خود هستید، به نظر می رسد که سلامت روده را در شرایط مطلوب حفظ کنید، و شواهد نشان می دهد که باکتری های پروبیوتیک در این موضوع، نقش کلیدی دارند. اما آنچه جالب تر است این است که تحقیقات در حال حاضر نشان می دهد که باکتری های روده ساکن ما، در واقع با سیستم ایمنی بدن ما ارتباط برقرار می کنند و موجب تعادل سلامتی می شوند.



بررسی تحقیقاتی موجود که در سال 2015 انجام شده و در مجله Frontiers of Immunology¹ منتشر شده است، نشان می دهد که باکتری های پروبیوتیک ما، به ویژه پروبیوتیک های دستگاه گوارش ما نقش مهمی در پاسخ ایمنی انسان و تمام مهره داران دیگر دارد. "حضور میکروارگانیسم ها در هر مهره دار، از ماهی ها تا انسان، نقش مهمی در تقویت ایمنی و بهبود وضعیت سلامتی در طول زندگی دارد.

آیا برخی از پروبیوتیک ها برای ایمنی ؛ بیشتر از بقیه مفید هستند؟

یک گزارش اخیر در مجله Gastroenterology بالینی، پتانسیل های پروبیوتیک را برای پیشگیری از آلرژی بررسی کرده و نتیجه گرفت که:

"عملکرد سوبه های پروبیوتیک متفاوت است؛ هر سوبه پروبیوتیک یک ارگانیزم منحصر به فرد با خواص خاص است که با دیگر سوبه ها (حتی نزدیکترین آنها) متفاوت عمل می کند . بنابراین، فعالیت های تحقیقاتی در حال حاضر بر روی شناسایی گونه های خاص با پتانسیل ایمنی سازی متمرکز است.

بدون شک یکی از بیشترین پروبیوتیک های مورد بررسی برای ایمنی، Lactobacillus paracasei CASEI 431 است که نشان داده شده است که مدت زمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را سه روز در مقایسه با پلاسبو کاهش می دهد.

منبع: Optibac