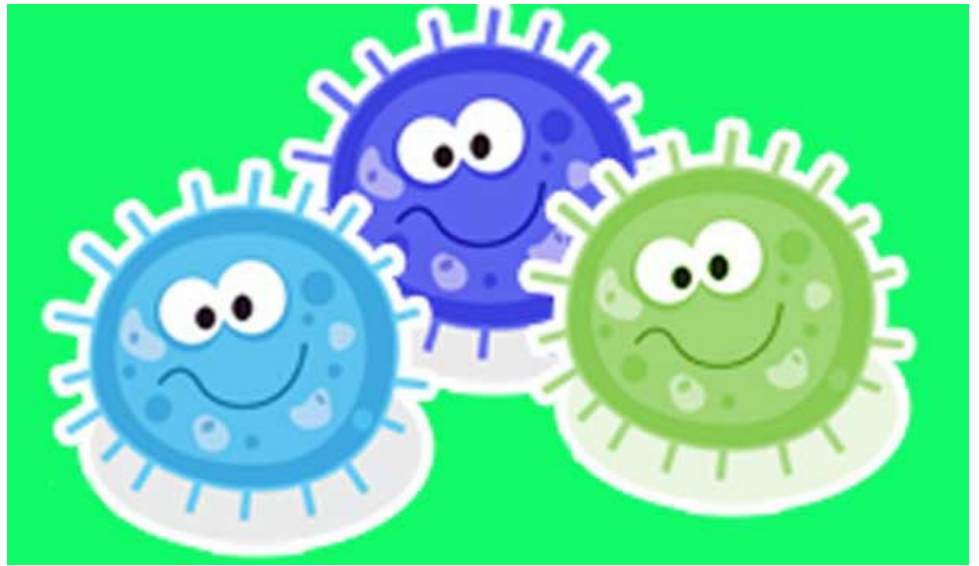


اینفوگرافی پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها



اینفوگرافی:



پروبیوتیک ها و پدی بیوتیک ها

آنها چه هستند؟

پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که موجب ارتقای سلامت عمومی بدن و بهبود متابولیسم می شوند.

پدی بیوتیک ها مواد غذایی مورد استفاده باکتری های مفید (پروبیوتیک ها) هستند.

ارتباط آنها با سلامتی

دستگاه گوارش شما را سالم نگه می دارند.

سبب افزایش رشد باکتری های مفید در دستگاه گوارش می شوند.

پروبیوتیک ها و پدی بیوتیک ها در کجا یافت می شوند؟



سوپ میسو



ماست



کلم ترش



کیمچی



کفیر



ترشی



تمپه



مکمل ها



موز



پیاز



سیر



بلغور



عسل



مارچوبه

۱۰۰ میلیون واسطه
عصبی در روده انسان
وجود دارد که با مغز
ارتباط مستقیم دارند.
مشکلات گوارشی
شما می توانند علت
روحي داشته باشد.



سلول های باکتریایی در بدن
انسان به میزان ۱۰x بیشتر از
سلول های انسانی هستند.



کل سیستم گوارشی شما می توانند
یک زمین تنیس را پوشش دهد.

باکتری های
مفید کم =
آلرژی بیشتر

۷۰٪ سیستم
ایمنی شما در
دستگاه گوارش
قرار گرفته است.

۸۰-۹۰٪

سروتونین (ماده شیمیایی
که در مغز وجود دارد و
موجب تنظیم احساسات
می شود) در درون روده
ساخته می شود.

چگونه می توان تعادل باکتری های مفید را حفظ کرد؟

- ۱- استفاده از مکمل های پروبیوتیکی
- ۲- مصرف غذاهای که حاوی پروبیوتیک است.
- ۳- مصرف غذاهایی که برای تغذیه باکتری های مفید لازم هستند.
- ۴- اجتناب از مصرف کربوهیدرات های ساده و قند و شکر

