



پروبیوتیک برای کودکان

پروبیوتیکها، در واقع، باکتری زنده هستند که توانایی گوارشی بدن کودک را بهبود می بخشد. پروبیوتیکها کاملاً مشابه با باکتریهای طبیعی موجود در معده و روده انسان هستند. به لحاظ علمی، آنها به عنوان "باکتری مفید" یا "باکتری خوب" نامگذاری شده اند. پروبیوتیک ها به درمان اختلالات دستگاه گوارش، بهبود علائم سرماخوردگی و آنفولانزا و بهبود عفونت های دستگاه ادراری کمک می کنند

آیا کودکان می توانند پروبیوتیک مصرف کنند؟

وجود پروبیوتیک ها در رژیم غذایی، بدن بچه ها را در برابر میکروب های عفونی مقاوم می کند. در بازار، شما می توانید یک مجموعه گسترده ای از مواد غذایی پروبیوتیک پیدا کنید. برخی از آنها حاوی پروبیوتیک های طبیعی هستند در حالی که غذاهای دیگر با پروبیوتیک ها غنی می شوند.

مزایای پروبیوتیک برای کودکان:

در اینجا برخی از جنبه های مثبت پروبیوتیک ها آورده شده است:

1. سلامت گوارش:

یکی از نقشهای اصلی پروبیوتیک، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و هضم غذا است. بسیاری از کودکان از اختلالات گوارشی مانند یبوست یا اسهال رنج می برند اما با مصرف پروبیوتیکها، قابلیت هضم آنها بهبود می یابد. پروبیوتیک ها، رودهیچه و معده کودکان را تنظیم می کنند. محققان نتیجه گرفته اند که مصرف منظم پروبیوتیک ها می تواند به حل مشکل کودکان در زمینه انواع بیماری های دستگاه گوارش کمک کند که به مراتب عملکردی بهتر از مصرف داروهای شیمیایی دارد.

2. کاهش نفخ:

هنگامی که کودک شما از عدم تحمل لاکتوز رنج می برد، وضعیت او پس از مصرف پروبیوتیک ها بهبود می یابد. کودک شما با خیال راحت می تواند سایر محصولات مبتنی بر شیر مانند پنیر، بستنی و ماست را مصرف کند زیرا او می تواند به راحتی مولکول های پیچیده را هضم کند.

3. افزایش ایمنی:

پروبیوتیک ایمنی کودک شما را تقویت می کند تا از میکروب ها و بیماری های عفونی محافظت شود.

بچه های کوچک به شدت حساس به میکروب های مسری هستند و به راحتی علائم عطسه، سرفه و آبریزش بینی را تجربه می کنند. اما با مصرف پروبیوتیک، بدن او می تواند به راحتی در برابر میکروب های عفونی مقاومت کند.

4. درمان اسهال:

برخی از پروبیوتیک های خاص می توانند اسهال و گاستروانتریت را درمان کنند. محققان نتیجه گیری می کنند که پروبیوتیک کودک شما را از اختلالات شدید دستگاه گوارش مانند اسهال آنتی بیوتیک، اسهال عفونی، و اسهال مسافرتی محافظت می کند. لاکتوباسیلوس یکی از پروبیوتیک هایی است که در کودکان کوچک اسهال عفونی را درمان می کند.

Saccharomyces boulardii در درمان اسهال حاد در بچه ها بسیار موثر است.

5. عملکرد مغز را بهبود می بخشد:

پروبیوتیک ها در عملکرد مغز فرزند شما کمک می کنند. محققان نتیجه می گیرند که بچه هایی که به طور منظم ماست حاوی پروبیوتیک مصرف می کنند هوشمندتر از همسالانشان هستند. پروبیوتیک ها افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات مغزی در کودکان را درمان می کنند.

6. بهبود سلامت پوست:

مشکلات پوستی مانند روزاسه، آگزما و پسوریازیس می تواند زندگی کودک کوچک ما را مختل کند. اما با سویه های مناسب پروبیوتیک در بدن او، می تواند به راحتی از چنین بیماری های پوستی بهبود می یابد. تغییرات معمول پروبیوتیک ها (باکتری های اسید لاکتیک) خطر ابتلا به آگزما در کودکان را کاهش می دهد. مکمل پروبیوتیک ها در درمان علائم درماتیت آتوپیک در کودکان کمک می کند.

مکمل های پروبیوتیک برای کودکان:

اگرچه مکمل های پروبیوتیکی دارای قدرت تقویت سیستم ایمنی کودکان هستند، با این حال بسیاری از والدین هنوز برای مصرف مکمل های پروبیوتیکی مردد هستند. با این حال، باید به یاد داشته باشید که مصرف مکمل های پروبیوتیک جزو برنامه های غذایی سالم به شمار می آید که بچه شما را سالم نگه می دارد و از بیماریهای عفونی محافظت می کند. مطالعات بالینی نشان می دهد که مصرف منظم مکمل های پروبیوتیک می تواند کودک شما را از آلرژی، بیماری های دستگاه گوارش، علائم سرماخوردگی و عفونت های ادراری محافظت کند. علاوه بر این، پروبیوتیک **Lactobacillus GG** خاص شرایط اسهال حاد را در نوزادان و کودکان بهبود می بخشد. کودکان مبتلا به بیماری کرون و **IBS** همچنین می توانند پروبیوتیک مصرف کنند. به عنوان مکمل حاوی ترکیبات طبیعی، آنها برای بچه شما کاملاً امن هستند.

در اینجا مزایای استفاده از مکمل های پروبیوتیک برای کودکان آورده شده است:

عملکرد سیستم ایمنی کودک شما را تقویت می کند و می تواند به راحتی در برابر بیماری های عفونی مقاومت کند.

کمک می کند تا باکتری های مفید بدن کودک به تعادل برسد و افزایش پیدا کند.

از دستگاه گوارش فرزند شما محافظت می کند.

منبع: www.momjunction.com