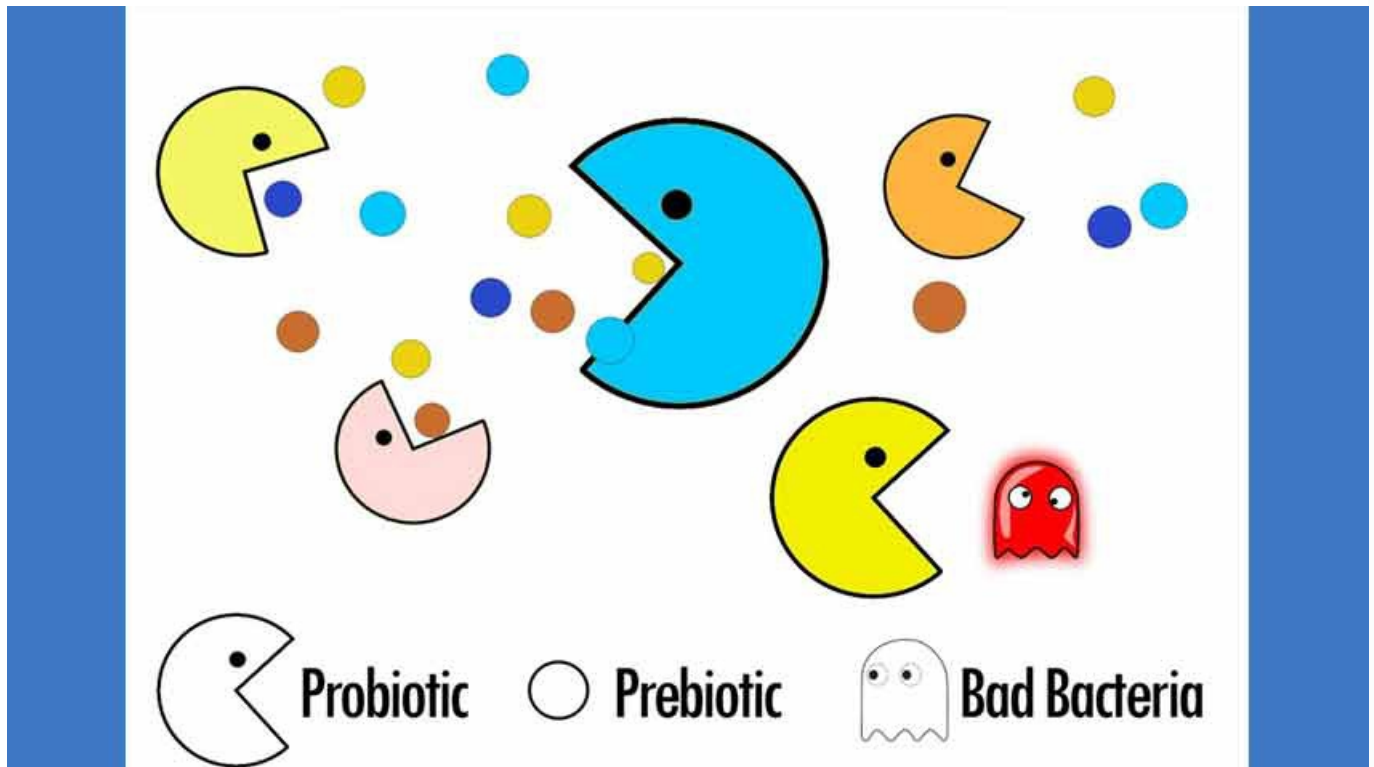


تفاوت پروبیوتیک و پری بیوتیک ها



تفاوت پروبیوتیک و پری بیوتیک ها

پروبیوتیکها و پری بیوتیکها امروزه موضوعات مهمی در تغذیه به شمار می آیند. پروبیوتیک و پری بیوتیک با اینکه از نظر واژه باهم شباهت دارند، ولی از نظر عملکردی با یکدیگر متفاوتند. پروبیوتیک ها باکتری های مفید هستند، در حالی که پری بیوتیک ها مواد غذایی هستند که پروبیوتیکها از آنها تغذیه می کنند. در این مقاله تفاوت این دو مورد بررسی قرار می گیرد.

پروبیوتیک و پری بیوتیک چیست؟

پروبیوتیک و پروبیوتیک ها هر دو برای سلامتی انسان مهم هستند. با این حال، آنها نقش های مختلفی ایفا می کنند:

پروبیوتیک ها: باکتری های زنده مفید موجود در غذاها یا مکمل های خاص هستند. آنها می توانند مزایای سلامتی فراوانی را فراهم کنند.

پری بیوتیکها: این مواد از نوع کربوهیدرات (بیشتر فیبر) هستند که انسان نمی تواند هضم کند. باکتری مفید در روده این فیبر را مصرف می کند.

باکتری های روده ای که به طور کلی به عنوان فلور روده یا میکروبیوم روده شناخته می شوند، بسیاری از عملکردهای مهم را در بدن انجام می دهند. مصرف مقادیر متعادل پروبیوتیک و پری بیوتیک می تواند تعادل باکتریهای مفید بدن را فراهم کند که سلامت بدن را بهبود می بخشد.

چرا باکتری های روده مفید هستند؟

باکتری های مفید در دستگاه گوارش شما را از باکتری ها و قارچ های مضر محافظت می کند. آنها همچنین سیگنال هایی را برای سیستم ایمنی بدن ارسال می کنند و به تنظیم التهاب کمک می کنند. همچنین برخی از باکتری های روده شما ویتامین K و اسید های چرب کوتاه مدت را تشکیل می دهند. اسیدهای چرب کوتاه زنجیره منبع اصلی مواد مغذی سلول های روده بزرگ هستند. آنها یک مانع قوی روده در برابر مواد مضر، باکتریها و ویروسها ایجاد می کنند همچنین باعث کاهش التهاب می شود و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

چگونه غذا بر باکتری های مفید روده تاثیر می گذارد؟

مواد غذایی که مصرف می کنید نقش مهمی در تعادل باکتری های خوب و بد دارند. به عنوان مثال، رژیم غذایی با قند و چربی بالا بر روی باکتری های روده تاثیر منفی دارد و باعث می شود که گونه های مضر رشد کنند. هنگامی که به طور مکرر از مواد غذایی نامناسب استفاده شود، فرصت رشد خوبی برای باکتری های مضر ایجاد می شود، بدون اینکه مقاومتی علیه آنها وجود داشته باشد. باکتری های مضر باعث می شوند روزانه کالری بیشتری جذب کنید که این امر برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مشکل ایجاد می کند و روند کاهش وزن با کندی مواجه می شود. علاوه بر این، سبزیجات و میوه جاتی که با آفت کش ها مانند Roundup تحت درمان قرار گرفته اند، بر روی باکتری های روده تاثیر منفی دارند.

مطالعات همچنین نشان داده اند که آنتی بیوتیک ها می توانند تغییرات دائمی در انواع خاصی از باکتری ها را ایجاد کنند، به ویژه هنگامی که در دوران کودکی و نوجوانی مصرف می شود. از آنجا که استفاده از آنتی بیوتیک بسیار گسترده است، محققان در حال بررسی تاثیر آنتی بیوتیک ها بر سلامتی افراد هستند.

پری بیوتیکها به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارند مانند میوه ها، سبزیجات، دانه ها و غلات. پری بیوتیکها به ویژه به فرم فیبر در سبزیجات وجود دارند. این نوع فیبر ها توسط انسان قابل هضم نیست، اما باکتری های روده می توانند آنها را هضم کنند. محصولات که دارای فیبر پری بیوتیک هستند عبارتند از:

حبوبات، لوبیا و نخود فرنگی.

جو

موز

توت ها

آرتیشو

مارچوبه

سیر.

تره فرنگی

پیازها

باکتری های مفید روده، پری بیوتیک فیبر را به اسیدهای چرب بوتیرات تبدیل می کند. بوتیرات به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است و نشان داده شده است که اثرات ضد التهابی در داخل روده بزرگ دارد. ممکن است بر بین ژن نیز تأثیر بگذارد، رشد سلولهای سرطانی را متوقف کند و به سلول های سالم کمک کند تا بتوانند به طور طبیعی رشد و تقسیم کنند.