

معرفی سه روش برای مصرف پروبیوتیک ها



معرفی سه روش برای مصرف پروبیوتیک ها

1. غذاهای حاوی پروبیوتیک:

ماسهت یکی از شناخته شده ترین مواد غذایی است که حاوی مقادیر زیادی پروبیوتیک های مفید می باشد. همچنین غذاهای تخمیری مانند کیمچی، ميسو، پنیرهای خام و برخی از انواع ترشی ها دارای پروبیوتیک می باشند. در میان نوشیدنی ها نیز کفیر دارای خواص پروبیوتیکی است.

1. مصرف پروبیوتیک ها را در وعده های غذایی بگنجانید:

از نوشیدنی ها و مواد غذایی حاوی پروبیوتیک به طور مداوم استفاده کنید. برای مثال در وعده صبحانه در صورت علاقه از ماسهت پروبیوتیک استفاده کنید. در طول روز نوشیدنی های حاوی پروبیوتیک مانند کفیر که امروزه در طعم های مختلف یافت می شود و همچنین نوشیدنی کمبوچا استفاده کنید.

1. از مکمل های پروبیوتیکی استفاده کنید:

در صورتی که زمان کافی برای پخت و یا دسترسی به مواد غذایی حاوی پروبیوتیک ها ندارید استفاده از مکمل های پروبیوتیکی یکی از بهترین روش ها برای تامین نیاز پروبیوتیکی بدن می باشد. از آنجایی که جنبه پروبیوتیک های موجود در مواد غذایی به طور کامل انجام نمی شود و در زمان هضم مقداری از آنها از بدن دفع می شود بنابراین کمبود پروبیوتیک در دستگاه گوارش رخ می دهد که یکی از بهترین های راههای جبران این کمبود، استفاده از مکمل های پروبیوتیکی است.

بهتر است بدانید که پروبیوتیک ها حاوی سویه های گوناگونی هستند که هر کدام از این گونه های پروبیوتیکی در عملکرد با یکدیگر تفاوت دارند. در صورتی که شما مبتلا به بیماری خاصی هستید و قصد دارید پروبیوتیک ویژه درمانی انتخاب کنید، می توانید از مکمل های پروبیوتیکی استفاده کنید. مکمل های پروبیوتیکی در سویه ها و کاربردهای مختلفی تولید می شوند. بکارگیری گونه های پروبیوتیکی در این مکمل ها با توجه به بیماری های مختلف صورت می گیرد.

برچسب های روی جعبه مکمل های پروبیوتیکی معرف جنس و گونه پروبیوتیک ها، تعداد کلنی های بکار رفته (CFU)، شرایط نگهداری محصول (پروبیوتیک ها اغلب به حرارت حساس هستند) و مقدار استفاده روزانه می باشد. این محصول (معمولا در کیسول) همچنین باید در هنگام تولید، واحدهای تشکیل دهنده کلنی (CFU) را نیز داشته باشد. همچنین اکثریت پروبیوتیک ها می توانند در معرض حرارت قرار بگیرند، بنابراین دانستن این که شرکت دارای ذخیره سازی مناسب و خنک سازی این تسهیلات نیز مهم است.