

پروبیوتیک و پری بیوتیک ها چگونه در کاهش وزن به شما کمک می کنند؟



پروبیوتیک و پری بیوتیک ها چگونه در کاهش وزن به شما کمک می کنند؟

پروبیوتیک ها، باکتری های مفیدی هستند که در دستگاه گوارش و روده شما زندگی می کنند و موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارش و بهبود هضم و جذب مواد غذایی می شوند. افزایش کیفیت عملکرد دستگاه گوارش مزایای بسیاری برای سلامتی جسم خواهد داشت که یکی از آنها سلامت ذهن و بهبود کارکرد مغز است. همانطور که ذکر شد، باکتری های مفید بسیاری در روده زندگی می کنند که پروبیوتیک ها به توازن جمعیت آنها در روده کمک می کنند. برخی از عوامل مانند استرس و اضطراب، فرهنگ اشتباه غذایی، مصرف داروهای شیمیایی مانند آنتی بیوتیک ها، می توانند در میزان باکتری های مفید دستگاه گوارش اختلال ایجاد کنند. به همین دلیل پزشکان پیشنهاد می کنند پس از پایان دوره مصرف آنتی بیوتیک ها، از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک و مکمل های پروبیوتیکی برای بازگرداندن تعادل باکتری های مفید روده استفاده شود.

باکتری های مفید روده، برای آن که بتوانند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشند و همچنین عمر طولانی در روده داشته باشند، نیاز به تغذیه مناسب دارند. پری بیوتیک ها، موادی هستند که پروبیوتیکها از آنها تغذیه می کنند. پری بیوتیک ها در میوه ها و سبزیجات فیبر دار به میزان فراوان یافت می شود. دستگاه گوارش انسان قادر به هضم فیبر نیست، باکتری های مفید از فیبرها استفاده می کنند و کارکرد روده را بهبود می بخشند.

پروبیوتیک و پری بیوتیک ها چگونه در کاهش وزن به شما کمک می کنند؟

مزایای پروبیوتیک ها در کاهش وزن، تامین سلامت روح و روان و افزایش قدرت روانی برای پیروی از رژیم غذایی و همچنین تقویت عملکرد روده و معده می باشد. برای کاهش وزن، کنترل مصرف مواد غذایی به تنهایی کافی نیست. تعادل فلور باکتری های مفید روده تاثیرات مثبت روانی در پی دارد و سلامت روحی را تضمین می کند که بهبود این عوامل به نوبه خود بر کاهش وزن بدن تاثیرات مثبت دارد.

زمانی که سلامت روحی و روانی افراد تحت تاثیرات منفی قرار می گیرد، به دنبال آن تغییرات نامطلوب در سبک زندگی و شیوه تغذیه آنها ایجاد می شود که موجب می شود افراد به مصرف فست فودها، و مواد غذایی که ارزش غذایی پایینی دارند تمایل پیدا کنند. مصرف این مواد غذایی بر روی تعادل وزن و باکتری های مفید روده اثرات نامطلوبی خواهد گذاشت. مصرف پروبیوتیک و پری بیوتیک ها، دستگاه گوارش را تقویت می کند و سبب می شود که احساس سلامت جسمی و روحی داشته باشید، تداوم سلامت دستگاه گوارش تاثیرات ویژه و مهمی بر کاهش وزن شما خواهد داشت. پروبیوتیک ها همچنین در ارسال سیگنال های سیری و کاهش اشتها و کاهش نخیله چربی در بافتهای چربی موثر هستند.

برای مصرف پروبیوتیکها می توان از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مانند ماست پروبیوتیک، کفیر، میسو و سبزیجات حاوی پری بیوتیک ها استفاده نمود. همچنین مکمل های پروبیوتیکی که حاوی سویه های مختلف پروبیوتیک ها با اندازه و تعداد مختلف (CFU) هستند می توانند نیاز بدن شما به پروبیوتیک ها را تامین نمایند.

منبع: avocadu.com