

بررسی تاثیرات مثبت پروبیوتیک ها بر بهبود عملکرد بدن



دلایل زیادی برای اهمیت مصرف پروبیوتیکها وجود دارد، اما پیش از آنکه با این دلایل آشنا شوید، بهتر است از نحوه اثر و کاربرد آنها آگاه شوید. پروبیوتیکها گروهی از میکروارگانیسم ها هستند که به سیستم گوارش کمک می کنند. در حالی که باکتری های مفید در گروه پروبیوتیک ها قرار می گیرند، مخمرها نیز می توانند در این گروه جای بگیرند. پروبیوتیک ها به صورت طبیعی در برخی از مواد غذایی مانند ماست، کفیر، آرتیشو و برخی از ترشی ها وجود دارند. با این حال، یکی از ساده ترین راههای مصرف پروبیوتیکها، استفاده از مکمل های پروبیوتیکی است.

دلایل مصرف مکمل های پروبیوتیکی

اسهال

یکی از دلایل ایجاد اسهال مصرف آنتی بیوتیک ها می باشد. دلایل علمی نشان می دهند که استفاده از پروبیوتیکها برای بهبود اسهال آنتی بیوتیکی، موثر واقع شده و در واقع نوعی از روش درمانی به شمار می آید. البته پروبیوتیک ها در بهبود اسهال های مسافرتی و اسهال هایی که به علت عوارض جانبی داروها و مواد غذایی ایجاد می شوند نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

شیمی درمانی

پروبیوتیک ها با مجموعه ای از عوارض جانبی ناشی از شیمی درمانی مبارزه می کنند. نتایج مطالعاتی که در مجله سرطان بریتانیا چاپ شده است نشان می دهد گروهی از بیماران که در طول دوره شیمی درمانی از پروبیوتیکها استفاده کرده اند، کمتر دچار مشکلات گوارشی و معده شدند. در صورتی که مصرف پروبیوتیک ها به صورت طولانی ادامه پیدا کند، عوارض جانبی به حداقل خواهد رسید.

سیستم ایمنی

80% سیستم ایمنی بدن انسان در روده قرار گرفته است. هنگامی که پروبیوتیک ها به صورت روزانه مصرف شوند، موجب تقویت باکتری های مفید روده می شود در نتیجه دستگاه گوارش عملکرد بهتری خواهد داشت که بهبود عملکرد بر روی سیستم ایمنی نیز تاثیر مثبت گذاشته و سبب تقویت ایمنی بدن می شود.

دریافت مواد مغذی

مکمل های مختلف تغذیه وجود دارد که شما می توانید مصرف کنید. این مکمل ها توسط آنزیم ها در روده شما شکسته می شوند، و شکستن این مواد مغذی بر عهده باکتری های مفید روده می باشد. هنگامی که این مواد مغذی بخوبی شکسته شوند، می توانند به راحتی به جریان خون شما جذب شوند. بنابراین مصرف پروبیوتیک ها به شکسته شدن مواد غذایی و مکمل ها کمک می کند و موجب می شود که جذب این مواد بخوبی صورت بگیرد.

کاهش وزن

مطالعات اخیر نشان داده اند که ممکن است پروبیوتیک ها بتوانند به کاهش وزن کمک کنند. در مطالعه ای انجام شده در رابطه با زنان طی شش ماه، افرادی که پروبیوتیک مصرف کرده اند، وزن بیشتری نسبت به کسانی که مصرف نکرده اند، از دست می دهند. همچنین این افراد توانسته اند بهتر وزن خود را ثابت نگه دارند.

التهاب

یکی دیگر از مزایای استفاده از پروبیوتیک ها مبارزه با التهاب است. مطالعات علمی نشان داده اند که پروبیوتیک ها بر کاهش التهاب مفاصل، پوست و سایر قسمتهای بدن تاثیر مثبت می گذارند.

قند خون

تنظیم قند خون شما مهم است و پروبیوتیک ها می توانند سطح قند خون خود را در سطح مطلوب حفظ کنند. نحوه اثر پروبیوتیک ها بر تنظیم قند خون ساده است، باکتری های روده با سلول های بدن ارتباط برقرار می کنند و پیام های شیمیایی را در سراسر بدن شما ارسال می کنند. یکی از این پیام ها به شما کمک می کند قند خون در سطح مناسبی حفظ شود.

مبارزه با خستگی

یکی از دلایل خستگی در واقع از روده است. هضم ضعیف می تواند دلیل خستگی شما باشد و پروبیوتیک می تواند کمک کند. ما میدانیم که پروبیوتیک ها به تجزیه غذا و هضم کمک می کنند. این مزیت پروبیوتیک ها باعث جنب بیشتر مواد مغذی و انرژی می شود.

خلق و خوی بهتر

کاهش خستگی بدن، انرژی خوب، تناسب وزن و کاهش التهاب می توانند در حال روحی بهتر تاثیر مثبت داشته باشند. سروتونین هورمون شادی در بدن است. هنگامی که پروبیوتیک را مصرف می کنید، روده شما سالمتر است و در سطوح بهینه کار می کند. عملکرد بهینه روده موجب ترشح سروتونین کافی در مغز می شود که در نتیجه حال روحی بهتری را در پی خواهد داشت.

منبع:

blog.hotbodyhealth.com