

# پروبیوتیک و میکروبیوم



## پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها باکتری های زنده هستند که در غذاها و مکمل ها یافت می شوند و برای سلامتی شما مناسب هستند. این باکتری های مفید، سلامت دستگاه گوارش را تأمین می کنند.

## پروبیوتیک و میکروبیوم

به تمامی میکروارگانیسم های موجود در بدن میکروبیوم گفته می شود. طبق برآورد مطالعات حدود 30 تریلیون سلول انسانی در بدن وجود دارد درحالی که 39 تریلیون سلول باکتریایی وجود دارد!

پروبیوتیک ها، به سادگی می توانند ترکیب میکروبیومها را تغییر دهند. آن ها می توانند باکتری های مفید بدن را افزایش و باکتری های مضر را از بین ببرند.

## تحقیقات

محققان در حال بررسی میکروبیوم های تمام نقاط بدن هستند. پروبیوتیکها و تأثیر آن ها بر بیماری ها و بیماری های دوران کودکی بخش مهمی از تحقیقات فعلی در حوزه میکروبیومها است.

## پروبیوتیک برای نوزادان

نوزادان نارس و بسیار کم وزن: سوء هاضمه و مشکلات روده و دستگاه گوارش در نوزادان نارس رایج است بنابراین افزایش پروبیوتیک های مفید در روده این نوزادان از مرگ زودرس پیشگیری می کند.

اگزما و آلرژی: برخی از مطالعات نشان می دهد که پروبیوتیک ها می توانند از اگزما پیشگیری کنند و موجب بهبود آن شوند.

## پروبیوتیک برای کودکان

یبوست در کودکان نوپا و بزرگتر: اکثر مطالعات نشان داده اند که یبوست با پروبیوتیک ها بهبود می یابد، اگرچه میزان و مقدار آن در مطالعات متفاوت است.

زخم ها: مطالعاتی درباره اثر بخشی پروبیوتیک ها در درمان باکتری هایی که موجب عفونت زخم می شود، انجام شده و نتایج کلی امیدوارکننده هستند.

جلوگیری از بیماری های طولانی: در یک کار آزمایی بالینی، کودکان را به ۲ گروه تقسیم کردند، به گروهی از کودکان مکمل پروبیوتیکی تجویز کردند و گروه دوم دارونما استفاده کردند. میزان ابتلا به بیماری های طولانی مدت مانند سرملخوردگی و عفونت داخلی در گروه مصرف کننده مکمل پروبیوتیکی به میزان معناداری کمتر از گروه مصرف کننده دارونما بود.

## مکمل های پروبیوتیک

برای دریافت پروبیوتیک ها می توان از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک و مکمل های پروبیوتیک استفاده کرد، از آنجایی که دریافت پروبیوتیک ها از مواد غذایی ممکن است به طور کامل انجام نشود بنابراین برای جبران این کمبود مصرف مکمل های پروبیوتیکی پیشنهاد می شود.

برای مصرف مکمل های پروبیوتیکی باید به احتیاط، نحوه نگهداری و مصرف این محصولات توجه داشت. محصولات پروبیوتیکی بهتر است در محل خنک نگهداری شود تا باکتری های مفید موجود در محصول از بین نرود و اثرگذاری خود را از دست ندهند. همچنین در انتخاب پروبیوتیک برای کودکان باید به سویه های ویژه نوزادان و کودکان توجه داشت.