

بهترین گونه های پروبیوتیکی برای آقایان



امروزه استفاده از مکمل های پروبیوتیک برای بچه ها، بزرگسالان و حتی برای مصارف ورزشی و لاغری رایج شده است. در این مقاله درباره فواید پروبیوتیک ها به شکلی ویژه تر صحبت می کنیم و بهترین گونه های پروبیوتیکی برای آقایان را معرفی می کنیم.

پروبیوتیک چیست؟

هنگامی که درباره باکتری صحبت می کنیم، اغلب آنها را موجودات زنده و زیان آوری تصور می کنیم که باعث بیماری های مختلف می شوند، اما در واقع، میلیاردها و حتی تریلیون میکروارگانیسم زنده در بدن ما وجود دارد و در پروسه گوارش نقش مهمی دارند. اینها به نام "فلور روده" یا به طور کلی به عنوان باکتری "خوب" شناخته می شوند. باکتری های مفید در روده کوچک و کولون قرار دارند. فقدان این میکروب های سودمند با مشکلات گوارشی و سایر مسائل مربوط به سلامت مرتبط است. شما می توانید آنها را با خوردن غذاهای غنی از پروبیوتیک طبیعی مانند ماست و مکمل های پروبیوتیک به طور طبیعی افزایش دهید.

عملکرد پروبیوتیک ها

نقش اصلی پروبیوتیک حفظ عملکرد منظم و سلامت میکروبیوتای روده است. محققان بی شماری نشان داده اند که پروبیوتیک ها در برطرف کردن هر گونه نشانه های مربوط به گوارشی از جمله IBS و یا سندرم روده تحریک پذیر سودمند هستند. آنها اغلب باکتری های مضر را تخریب می کنند. مصرف آنٹی بیوتیک نیز می تواند باکتری های خوب را از بین ببرد. همچنین فواید مصرف پروبیوتیک ها در بهبود سلامتی دهن و دندان، سلامت دستگاه ادراری، شرایط پوستی بهبود یافته و فشار خون نرمال نیز گزارش شده است.

چرا مردان نیاز به پروبیوتیک دارند؟

بطور کلی سلامت مردان در مقایسه با زنان به دلیل عوامل متعددی مانند رفتارهای پرخطر، تحرک و فعالیت بدنی کمتر، استرس بالاتر و رژیم غذایی فقیرتر در معرض خطر بیشتری قرار می گیرد. بر اساس یک مطالعه آماری، آمار بیماری های قلبی و سرطان (سرطان پروستات) در مردان آمار بالایی را نشان می دهد. رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم، و مکمل های مناسب مانند پروبیوتیک هایی که مخصوص مردان طراحی شده اند، می تواند نقش موثری در تقویت سلامت مردان داشته باشد.

مزایای مصرف پروبیوتیک ها برای آقایان در ادامه توضیح داده شده است:

- پروبیوتیک می تواند در بیماری التهابی روده و دیگر مسائل گوارشی کمک کند
- انواع خاصی از پروبیوتیک ها می توانند برای کسانی که از IBS رنج می برند، مفید باشد، زیرا در بهبود کولیت و جلوگیری از عود بیماری کرون کمک می کند.
- پروبیوتیک از سلامت قلب حمایت می کند

یکی از نگرانی های عمده برای مردان در سراسر جهان سلامت قلبی و عروقی است. رژیم غذایی نامناسب و تفریحات ناسالم می تواند عامل افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی باشد، از جمله مصرف بیش از حد الکل و سیگار کشیدن. با مصرف بعضی از مکمل های پروبیوتیک می توان سلامت قلب در آقایان را تقویت نمود.

• کنترل هورمون ها

سیستم غدد درون ریز و روده ما مسئول تولید و تنظیم هورمون ها در بدن ما است. هورمون اکسی توسین و تستوسترون، کلید حفظ میل جنسی، عملکرد جنسی بهتر و همچنین حمایت از سلامت کلی است. مزایای این هورمون ها را می توان با حفظ سلامت روده و تقویت عملکرد میکروبیوم روده ای و تعادل آنها، به دست آورد.

مکمل های پروبیوتیک برای حفظ تعادل میکروبیوم های روده و اطمینان از سلامت عمومی ما ضروری است.

- پروبیوتیک از سلامت ریه پشتیبانی می کند

یکی دیگر از نگرانی های بهداشتی در میان مردان ، چندین بیماری تنفسی خفیف تا شدید است. استفاده از آنتی بیوتیک ها و استروئید ها می تواند یک عامل در این شرایط باشد چرا که آنها با عوارض جانبی که در پی دارند بر روی سلامت دستگاه تنفسی تأثیرات منفی دارند. استفاده از مکمل های پروبیوتیک می تواند میکروبیوم های روده را دوباره متعادل سازد و می تواند اثر مثبتی بر ایمنی بدن داشته باشد.

پروبیوتیک های مناسب آقایان

انواع مختلفی از سویه های پروبیوتیک وجود دارد که برای استفاده آقایان مناسب است.

لاکتوباسیلوس

شایع ترین نوع پروبیوتیک های موجود در غذاهای تخمیر شده که می تواند هضم بهتر ، درمان نفخ ، سم زدایی و سلامت ایمنی را پشتیبانی کند.

بیفیدوباکتریوم

بیفیدوباکترها برای حمایت از سیستم ایمنی بدن و در روند شکستن لاکتوز و محدود کردن رشد هر گونه باکتری های مضر استفاده می شوند.

باسیلوس ها در هضم لاکتوز و کمک به سلامت واژن برای زنان و بهبود بیوست های گاه به گاه مناسب است.

استرپتوکوک

این سویه از سلامت دهن و دندان و لثه های سالم حمایت می کند.

<https://guthealthlab.com>