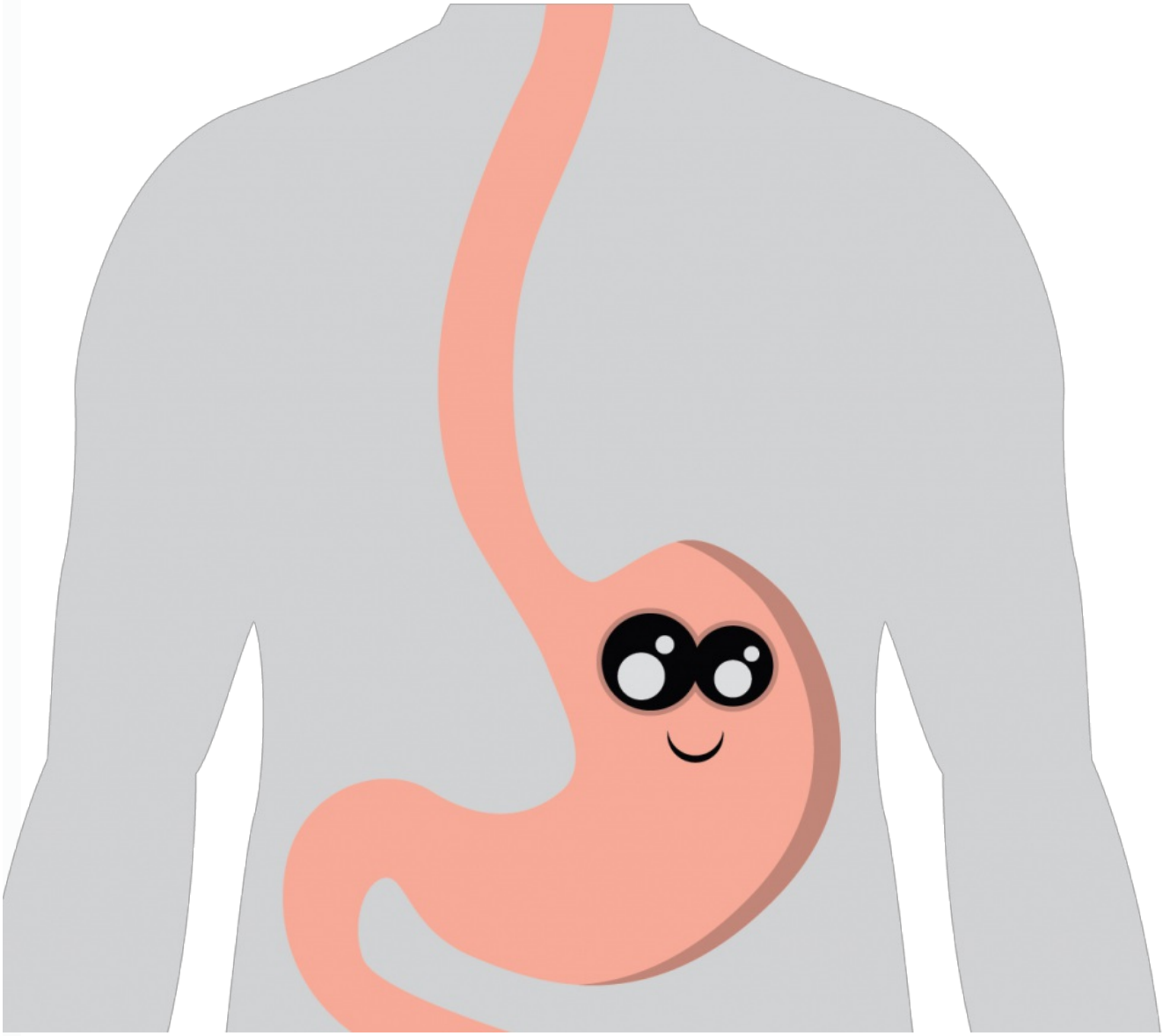
چگونه می توان حداکثر بهره مندی از پروبیوتیکها داشت؟



در این مقاله به نحوه بهره مندی حداکثری از مزایای پروبیوتیک ها برای بهبود سلامت شما می پردازیم. آنچه که در بشقاب غذای شما وجود دارد می تواند فلور مفید روده را تا اندازه قابل توجهی بهبود بخشد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف منظم پروبیوتیک ها موجب تقویت روده می شوند.

باکتری های مفید روده به شکل طبیعی در غذاهای تخمیری وجود دارند و التهاب را در سراسر بدن کاهش می دهند. مصرف این مواد غذایی باعث کاهش آسیب های گوارشی و مشکلات معده در طول فعالیت های ورزشی می شود. گونه های پروبیوتیکی در ورزشکاران به کاهش التهابات و افزایش قدرت ایمنی و توانایی ورزشی ورزشکاران نیز کمک می کند. این گونه های میکروارگانیسمی، در روده نیز موجب تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد ریه و افزایش جذب کلسیم می شوند.

استفاده پروبیوتیک ها در وعده های غذایی روزانه یکی از مناسب ترین روش های مصرف پروبیوتیک ها و تامین نیاز بدن به این میکروبیوم ها است. پروبیوتیک ها به طور طبیعی در محصولات لبنی و نوشیدنی های تخمیر شده مانند کیمچی، کلم، میسو، کامبوچا و حتی خمیرترش نان وجود دارد.

مصرف مکمل ها یک راه آسان و مقرون به صرفه برای مصرف پروبیوتیک ها است. از آنجایی که پروبیوتیک های موجود در مواد غذایی بطور کامل جذب نمی شوند، می توان برای جبران کمبود آنها مکمل های پروبیوتیکی مصرف کرد. نوع سویه های بکار رفته در پروبیوتیک ها با توجه به نیاز شما عرضه می شود، همچنین تعداد سویه های پروبیوتیکی بکار رفته در مکمل ها قابل اندازه گیری و طبق نیاز مصرف کننده تنظیم می شوند.

بنابراین اگر می خواهید از مکمل های پروبیوتیکی استفاده کنید، بهتر است به چگونگی مصرف، نوع محصول مورد نیاز شما، نحوه نگهداری و کانت محصول (تعداد پروبیوتیک های محصول) توجه داشته باشید.

http://islanddailytribune.com