

تأثیرات شگفت انگیز پروبیوتیک ها بر عملکرد بهتر مغز



پروبیوتیکها، باکتری های مفید ساکن در دستگاه گوارش انسان هستند، مطالعات اخیر درباره این باکتری های مفید نشان می دهد این میکروارگانیسم ها در سلامت و عملکرد بهتر مغز و فعالیت های ذهنی تأثیرات مثبت شگفت انگیزی دارند. در حالی که انسان ها از پروبیوتیک ها برای طعم دهنده گی و هضم بهتر غذا استفاده می کنند، اثرات ویژه این موجودات بر داشتن خلق و خوی بهتر، بهبود افسردگی و مقابله با استرس توسط روشهای علمی اثبات شده است.

1. اضطراب و استرس:

مطالعات اخیر نشان می دهد افراد عادی که با اضطراب و استرس در زندگی مواجه می شوند، می توانند با مصرف پروبیوتیک ها بطور منظم از استرس های روزانه خود بکاهند. محققان میزان باکتری های مفید فلور روده را در افراد مضطرب افزایش دادند و متوجه شدند سطح استرس و اضطراب بیماران با توجه بیشتر بر نکات مثبت وقایع و مثبت نگری، کاهش یافته است. تحقیقات حیوانی نشان داد مصرف پروبیوتیک لاکتوباسیلوس رامناسوس با کاهش هورمون های مرتبط با استرس در بخش هیپوکامپ مغز همراه است. محققان دریافتند که پروبیوتیک ها نمونه هایی از پاسخ رفتاری استرس در موش های صحرایی را کاهش می دهند، همچنین اضطراب، استرس، افسردگی و خشم را در انسان کاهش می دهد که در آزمایشات روانشناسی بالینی اندازه گیری می شود.

2. افسردگی:

پروبیوتیک ها همچنین ممکن است بر افسردگی تأثیر بگذارد. محققان دریافتند افرادی که دارای افسردگی هستند بیشتر احتمال دارد که مقادیر بالاتری از سویه های باکتریایی خاص در روده خود داشته باشند. در سه مطالعه جداگانه، محققان سطح بالایی از باکتری های بیماریزا را در بیماران افسرده که در نقاط مختلف جهان زندگی می کنند، کشف کردند. جالب توجه است که این باکتریهای بیماریزا بین بیماران مبتلا به اختلال افسردگی، افسردگی و سندرم خستگی مزمن مشترک است و اختلالات متفاوتی ایجاد می کند.

در حالی که مطالعات علمی نمی تواند اثبات کند که آیا این باکتریهای مضر باعث افسردگی می شود یا اینکه افسردگی موجب افزایش این باکتری ها در بدن می شود، به نظر می رسد تحقیقات اثبات می کنند رژیم غذایی حاوی پروبیوتیک می تواند تعادل باکتری های مفید روده را افزایش دهند و خلق و خوی بهتر را در بیماران تقویت کند.

3. ریسک ابتلا به ADHD در کودکان:

محققان همچنین نحوه تأثیرگذاری رژیم غذایی را بر کودکان مبتلا به اختلال توجه / بیش فعالی (ADHD) را بررسی کردند و چگونگی تأثیر عملکرد دستگاه گوارش در این کودکان را مورد مطالعه قرار دادند. در مطالعه ای درمان اولیه با پروبیوتیک به نظر می رسد که خطر ADHD در کودکان را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. در این زمینه تحقیقات بیشتری باید انجام شود، اما آزمایش ها نشان می دهد که تشکیل کلون های باکتریایی مفید در روده های در حال رشد نوزادان و کودکان می تواند اثرات مادام العمر داشته باشد.