

فوائد شگفت انگیز پروبیوتیک برای دیابت



یکی از اولین جنبه های سلامت، عملکرد صحیح دستگاه گوارش و هضم و جذب مواد غذایی در معده و روده است که معمولاً مورد توجه پزشکان قرار می گیرد. سلامتی میکروبیوم (مجموعه ای از باکتری هایی است که در روده های ما زندگی می کنند) در زمینه بهبود متابولیسم مواد غذایی و بهبود عملکرد روده بسیار تأثیرگذار می باشد.

میکروبیوم بر سلامتی و وزن کلی بدن تأثیر می گذارد و می تواند به طور قابل توجهی بر خطر بیماری هایی نظیر بیماری قلبی، سرطان، سلامت روان، دیابت، چاقی، سگته مغزی و سایر شرایط تأثیر بگذارد. بیش از 1000 گونه مختلف میکروبیوم در دستگاه گوارش وجود دارد.

به طور کلی، تنوع زیادی که در میکروبیوم وجود دارد، برای سلامت بدن بسیار مفید است. باکتری ها در روده های ما به تولید ویتامین ها، انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین (هورمون تنظیم خلق و خو)، تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل ویروسی خطرناک و باکتری های عفونت زا کمک می کنند. پزشکان برای اثبات اهمیت میکروبیوم ها آزمایشاتی روی موش ها انجام دادند. دانشمندان باکتری های روده را از موش های لاغر به شکم موش های چاق انتقال می دهند، این موش های چاق شروع به از دست دادن وزن می کنند و با گذشت زمان، شبیه به موش های لاغر می شوند.

پروبیوتیک، پری بیوتیک

پروبیوتیک یک میکرو ارگانیسم است. پروبیوتیک ها معمولاً باکتری هستند، همچنین می توانند مخمرهای قارچی نیز باشند. پروبیوتیک ها، میزبان (انسان) را از عفونت های مختلف محافظت می کند، اساساً باکتری های بیماریزا، سایر پاتوژن ها و ویروس ها را از بین می برد. علاوه بر این، شواهد علمی نشان می دهد که پروبیوتیک ها می توانند به کاهش علائم و جلوگیری از بیماری، از جمله دیابت کمک کنند. اختلالات دیگری که به کمک پروبیوتیک درمان می شوند عبارتند از: بیماری التهابی روده (IBD)، سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، اسهال، اختلالات آلرژیک، بیماری های دهان و لثه، کولیک، عفونتهای سرماخوردگی و کبدی (کبد چرب).

پروبیوتیک ها از اولیگو ساکارید های موجود در سبزیجات (فیبر) و میوه ها (فروکتو اولیگوساکارید) که در دستگاه گوارش انسان هضم نمی شوند برای تغذیه و رشد استفاده می کنند.

مکمل های پروبیوتیکی مفید برای دیابت

پروبیوتیک ها از طریق بهبود و افزایش تنوع در باکتری های روده و تولید برخی از محصولات جانبی باکتریها، به ویژه یک فرم اسید چرب کوتاه شلخته شده به نام (بوتیرات) Butyrate، به طور مستقیم بر درمان و کنترل دیابت تأثیر مفید می گذارند. بوتیرات دارای اهمیت ویژه در کاهش التهاب، افزایش جذب مواد مغذی، عملکرد آنتی اکسیدان و افزایش تحرک روده است.

بعضی از باکتری های شناخته شده که به عنوان پروبیوتیک ها مورد استفاده قرار می گیرند، گونه های *Lactobacillus* مانند *Lactobacillus acidophilus* و *L. rhamnosus* هستند. سایر باکتری های مورد استفاده در مورد گونه های بیفیدوباکتریایی هستند. مخمر، *Saccharomyces boulardii* (ساکارومایسس بولاردی) همچنین جزو پروبیوتیکهای رایج به شمار می آید.

مکمل های حاوی پروبیوتیک های لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس، لاکتوباسیلوس فرمنتوم، لاکتوباسیلوس رامناسوس، بیفیدوباکتریوم لانگوم، بیفیدوباکتریوم بیفیدوم، جهت استفاده در موارد درمان و پیشگیری از دیابت رایج هستند.

محصول پروبیوتیکی **فمی لاکت**، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، حاوی گونه های پروبیوتیکی مفید برای کنترل و پیشگیری از دیابت بوده و در این خصوص کارآزمایی های بالینی بسیاری بر روی این محصول صورت گرفته که در تمامی موارد تأثیر ویژه و مثبت فمی لاکت بر دیابت اثبات شده است.