

نقش پروبیوتیک در تقویت استخوانها



مطالعات جدید نشان می دهند مکمل پروبیوتیک می تواند برای استخوان ها مفید باشد.

محققان 90 زن 75 تا 80 ساله را مورد بررسی قرار دادند که همه آنها به طور کلی سالم بودند اما تراکم استخوان به میزان معنی داری در آنها کم بود. آنها در ابتدای مطالعه تراکم استخوان خود را اندازه گیری کردند و سپس به طور تصادفی به دو گروه دریافت کننده دارونما و دارو تقسیم شدند. گروه دریافت کننده دارو، روزانه دو بار باکتری لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس (باکتری مفید ساکن روده) مصرف کردند.

پس از یک سال، تراکم استخوان بیماران شرکت کننده در کارآزمایی بالینی را اندازه گرفتند. کاهش تراکم استخوان ساق در گروه مصرف کننده پروبیوتیک تقریباً نصف گروه دریافت کننده گروه دارونما بود. عوارض جانبی، شامل علائم گوارشی، در گروه درمان و گروه دارونما مشابه بود.

نویسنده اصلی این مطالعه، دکتر آنا جی. نیلسون، گفت که علت این اتفاق به طور شفاف مشخص نیست. این احتمال وجود دارد که هورمون استروژن تحت تاثیر پروبیوتیک ها قرار بگیرد و بحث هایی در مورد جذب کلسیم و تغییر در هورمون های تنظیم کننده کلسیم وجود دارد.

محققان دانشگاه گوتنبرگ، سوئد، برای اولین بار در جهان، نشان داده اند که پروبیوتیک ها (مکمل های غذایی حاوی باکتری های مفید بدن) می توانند اسکلت انسان را تحت تاثیر قرار دهند. در میان زنان مسن که پروبیوتیک دریافت کردند، پوکی و کاهش تراکم استخوان در مقایسه با زنانی که تنها دارونما دریافت کردند، کاهش قابل ملاحظه ای یافت. این پژوهش راه جدیدی برای جلوگیری از شکستگی در میان سالمندان را باز می کند.

محصول پروبیوتیکی **ژری لاکت**، ساخت **شرکت زیست تخمیر - ایران**، حاوی سویه های پروبیوتیکی مناسب با کانت بالا می باشد. این محصول از لحاظ تعداد و نوع سویه ها، مناسب افراد میانسال (50 سال به بالا) است و در کنترل فشار خون، بهبود کبد چرب، پیشگیری از پوکی استخوان مفید می باشد.