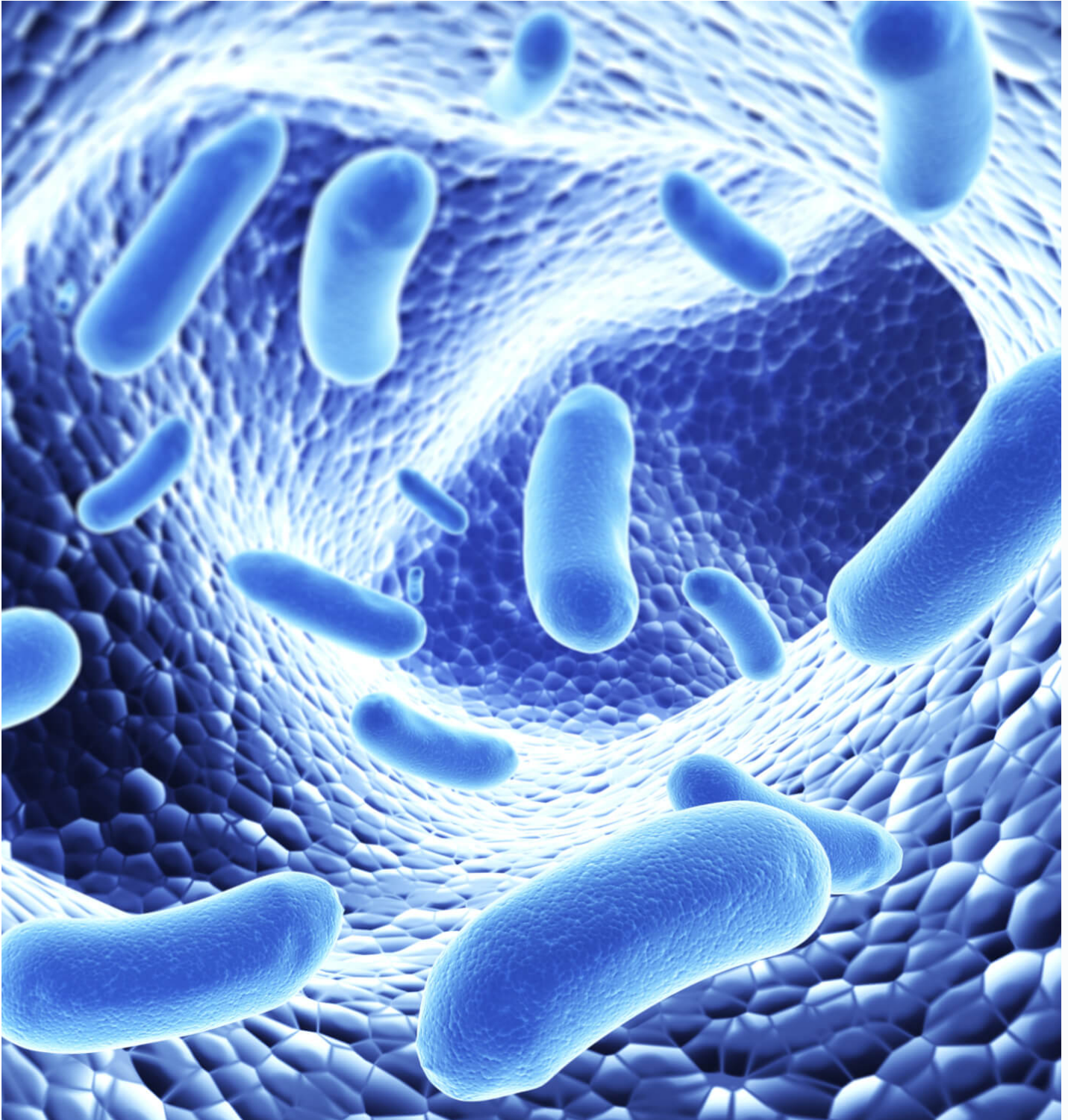




مصرف روزانه پروبیوتیک ها، یکی از بهترین کارهایی است که برای ارتقای سلامتی می توان انجام داد. در حالی که پروبیوتیک ها می توانند برای مردان و زنان مفید باشد ولی فواید آنها برای بانوان به شکل ویژه ای بروز پیدا می کند. سویه های خاصی از پروبیوتیک ها (به ویژه لاکتوباسیل و بیفیدوباکتریوم) می توانند به درمان زنان و پیشگیری از عفونت های دستگاه ادراری و عفونت های قارچی کمک کنند و حتی به کاهش وزن و بهبود خلق و خوی شما کمک می کنند.

6 اثر مهم پروبیوتیک ها برای بانوان:

- پیشگیری از عفونت های دستگاه ادراری
- کمک به کاهش قند خون
- کمک به مدیریت و کاهش وزن
- پیشگیری و کاهش عفونت های مخمری (واژینال و روده ای)
- بهبود خلق و خوی
- بهبود چرخه قاعدگی و تعادل هورمونی

چرا زنان به پروبیوتیک ها نیاز دارند؟

برآورد می شود که یک میلیارد زن سالانه مبتلا به ترکیبی از عفونت های مخمر، عفونت های دستگاه ادراری و واژینوز باکتریایی می شوند. خبر خوب چیست؟ با استفاده از پروبیوتیک های ویژه می توان از بروز این شرایط پیشگیری کرد. پروبیوتیک ها نه تنها به سلامت واژن کمک می کنند بلکه تأثیرات مثبت بر الگوهای رفتاری، خلق و خو و کاهش وزن می شوند. پروبیوتیک ها می توانند با ایجاد رقابت با باکتری های مخمر، آنها را از بین ببرند. تعداد باکتری های مفید توسط پروبیوتیک ها افزایش می یابند و رشد پاتوژن های بیماری زا را مهار می کنند. پروبیوتیک ها، اسیدیته واژن را افزایش می دهند و موجب تأمین سلامت واژن می شود.

توجه داشته باشید، همه سویه های پروبیوتیکی ویژه زنان نیستند، بلکه برخی از پروبیوتیک های خاص به طور هدفمند برای بانوان استفاده می شوند، این سویه ها شامل:

- لاکتوباسیلوس رامناسوس
- لاکتوباسیلوس فرمنتوم
- لاکتوباسیلوس روتری

این سه سویه لاکتوباسیلوس به طور ویژه به سلامت واژینال کمک می کنند. با مصرف خوراکی آنها، پروبیوتیک ها از راست روده به واژن منتقل می شوند و در آنجا غلظت باکتری های مفید را افزایش می دهند. این پروبیوتیک ها علاوه بر کاهش عفونت های واژینال به کاهش بروز عفونت های دستگاه ادراری کمک می کنند. چرخه قاعدگی (همراه با استرس، استفاده از آنتی بیوتیک ها و غیره) باعث تغییرات در فلور واژن می شود و اگر این فلور سالم نباشد ممکن است خطر ابتلا به واژینوز باکتریایی، عفونت های مخمر یا عفونت های دستگاه ادراری افزایش یابد. مطالعات نشان داده اند که مصرف گونه های لاکتوباسیلوس می تواند خطر ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری در برخی از زنان را از 6 مورد به 1.6 مورد در سال کاهش دهد (به طور میانگین در میان زنان). مزایای پروبیوتیک ها بدون عوارض جانبی گزارش شده است. برای مقایسه، مصرف روزانه پروبیوتیک ها بیشتر از مصرف روزانه آنتی بیوتیک ها برای جلوگیری از عفونت های دستگاه ادراری موثر بوده است.

سویه هایی که به کاهش وزن کمک می کنند:

- Lactobacillus gasseri
- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium lactis
- Lactobacillus casei

سویه هایی که برای سلامت روده مفید هستند:

- ترکیبی از سویه های لاکتوباسیل ها
- ترکیبی از سویه های بیفیدوباکتریوم

به طور کلی مطالعات پروبیوتیک ها بر روی زنان نتایج مثبت و امیدوار کننده ای داشته است و اثرات آنها در کنترل عفونت های ادراری، واژینال، ایجاد تعادل هورمونی و رسیدن به وزن دلخواه توسط آزمایش های بالینی متعدد به اثبات رسیده است.

لاکتوفم و لاکتواژ، دو محصول پروبیوتیک شرکت زیست تخمیر می باشد که دارای فرمولاسیون ویژه برای بانوان بوده و برای کنترل عفونت های دستگاه ادراری و واژینال مورد استفاده قرار می گیرند.