

آیا پروبیوتیک ها می توانند به تنظیم فشار خون بالا کمک کنند؟



مطالعات اخیر نشان می دهند که مصرف منظم پروبیوتیکها، می تواند فشار خون بالا را کاهش دهد. محققان 9 مطالعه در ارتباط با پروبیوتیک ها و فشار خون را مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه شامل 543 بزرگسال با فشار خون طبیعی یا افزایش فشار خون بالا بود.

نتایج نشان داد افرادی که پروبیوتیک مصرف کردند به طور متوسط کاهش فشار خون سیستولیک حدود 3.6 میلی متر جیوه و کاهش متوسط فشار خون دیاستولیک حدود 2.4 میلی متر جیوه در مقایسه با به کسانی که پروبیوتیک مصرف نکردند، نشان دادند.

محققان گزارش دادند که مزایای پروبیوتیک در بین افرادی که فشار خون بالا دارند چشمگیر است و پروبیوتیک ها با انواع مختلف باکتری نسبت به یک نوع باکتری تاثیر بیشتری بر کاهش فشار خون نشان دادند. این مطالعه در 21 ژوئیه در مجله Hypertension منتشر شد. نویسندگان این مطالعه خاطر نشان کردند: مدت زمان مصرف پروبیوتیک نقش کلیدی در اثربخشی آن دارند. افرادی که پروبیوتیک کمتر از دو ماه مصرف کرده اند میزان کاهش فشار خون را مشاهده نمی کنند.

نویسنده این مقاله جینگ سان از دانشگاه گریفیت در استرالیا گفت: "مطالعاتی که ما در بررسی کردیم پیشنهاد می کند که مصرف منظم پروبیوتیک ها می تواند بخشی از یک شیوه زندگی سالم برای کمک به کاهش فشار خون بالا و همچنین حفظ سطح فشار خون سالم باشد." او گفت: "این شامل پروبیوتیک ها در ماست، پنیر تخمیر شده و ترش و پنیر و مکمل های پروبیوتیک است."

دکتر بروس راتکین متخصص قلب بیمارستان دانشگاه شانگهای در نیویورک گفت: "مطالعات نشان داده اند که پروبیوتیک ها و محصولات آنها می تواند فشار خون را از طریق مکانیسم های مختلف تحت تاثیر قرار دهد." اینها شامل کاهش سطح کلسترول بد LDL و کمک به کنترل قند خون و کاهش مقاومت به انسولین است.