



اثر پروبیوتیک ها در بهبود علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک

التهاب و چاقی

زنان با سندروم تخمدان پلی کیستیک از التهابات مزمن رنج می برند که این مشکل بر مقاومت به انسولین و افزایش وزن نیز اثرگذار است. اما آیا می دانستید که فلور روده ما واسطه این روند التهابی است؟ در بخشی از یک تحقیق، مشخص شد که تغییرات در فلور روده باعث افزایش چربی بدن، اضافه وزن و التهاب می گردد.

مشکل دیگر این است که التهاب مزمن باعث می شود که مواد مضر از دیواره روده جذب شوند و با ورود به گردش عمومی، موجب التهاب و حساسیت غذایی بیشتر گردند. این سیکل معیوبی است که در نهایت موجب مقاومت به انسولین و بدتر شدن علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک می گردد.

افسردگی

80 تا 90 درصد سروتونین بدن در روده تولید می شود. سروتونین نوروترنسمیتری است که در بسیاری از فرآیندها مشارکت دارد و بر سلول های مغز اثرگذار است. محققان رابطه ای قوی میان کاهش سطح سروتونین و افسردگی یافته اند.

در یک مطالعه به موش های افسرده ای که از مادرانشان جدا شده بودند، پروبیوتیک دادند و آنها به حال خوب قبلی خود بازگشتند. در مطالعه دیگری افرادی که به مدت 30 روز از پروبیوتیک استفاده کرده بودند در مواجهه با استرس بهتر عمل کردند. دانشمندان به طور جدی پروبیوتیک ها را به عنوان یک راه درمانی برای افسردگی در نظر می گیرند. به دلیل ارتباط میل سندروم تخمدان پلی کیستیک و افسردگی استفاده از مکمل پروبیوتیک می تواند مفید و موثر باشد.

فواید کلی سلامتی

تمایل بیشتر به مصرف کربوهیدراتها ارتباط مستقیمی با سندروم تخمدان پلی کیستیک دارد.

قندهای فرآوری شده رشد باکتریهای مضر در دستگاه گوارش ما را تحریک می کنند

این باکتری های مضر در نهایت از لحاظ تعداد بر ارگانیزم های مفید غلبه می کنند و آنها را از انجام کارشان باز می دارند.

به همین دلیل مصرف پروبیوتیک ها می تواند به حفظ سلامتی کلی بدن کمک کند

گنجاندن پروبیوتیک ها در یک رژیم غذایی سالم می تواند تغییرات مثبتی در علائم مربوط به سندروم تخمدان پلی کیستیک ایجاد کند و همچنین موجب بهبود روحیه و حتی اثر مثبت بر باروری نیز گردد.