

باکتریهای مفید روده اخلاقتان را خوش می کند!



باکتریهای روده می توانند بر خلق و خو موثر باشند و خوردن برخی از انواع غذاها می تواند به این باکتری ها کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، پزشکان در يك مطالعه منحصر به فرد دریافته اند که سطح باکتری های مفید و یا مضر موجود در روده بزرگ می تواند سبب آسیب رسیدن به خلق و خو و ذهن افراد شود.

گفتنی است از بین رفتن باکتری های خوب در بدن به ویژه در افراد مبتلا به افسردگی که سالها آنتی بیوتیک مصرف کرده اند و یا افرادی که به دنبال هر بیماری ساده ای بدون مشاوره با پزشك اقدام به خوددرمانی با آنتی بیوتیک ها کرده اند سبب بروز «افسردگی»، تنخویی و پرخاشگری در افراد می شود.

بررسیها نشان می دهند پزشکان مصرف برخی مواد غذایی مانند "غذاهای **پروبیوتیک**" مانند انواع محصولات لبنی همینطور خوردن سبزی هایی مانند کلم ترش را سبب زیادتیر شدن میزان باکتری های مفید بدن در روده و بهبود خلق و خو می دانند.

دانشمندان اعتقاد دارند تولید «هورمون سروتونین» که کنترل کننده خلق و خو است با میزان باکتری های مفید روده رابطه ی مستقیم دارد.

منبع: تابناک