

فواید مصرف پروبیوتیک ها در فصول سرد سال



پژوهش‌ها حاکی از این است که **پروبیوتیک** ها می‌توانند با سرماخوردگی مبارزه کنند. مطالعات جدید نشان می‌دهد مکمل‌های پروبیوتیک می‌توانند به کاهش علائم و طول مدت سرماخوردگی کمک کنند. محققان از دانشگاه پزشکی و دندانپزشکی نیوجرسی یک گروه متشکل از 198 نفر از دانشجویان که در مناطقی که شیوع سرماخوردگی در آنجا زیاد بود را مورد بررسی قرار دادند. محققان همچنین اثر مصرف مکمل‌های پروبیوتیک را بر روی سلامتی مرتبط با کیفیت زندگی در طول سرماخوردگی مورد آزمایش قرار دادند. محققان اظهار کردند: انواع مکمل‌های پروبیوتیک می‌توانند بر سیستم ایمنی و سلامتی مرتبط با کیفیت زندگی در عفونت تنفسی فوقانی اثرگذار باشند. این مطالعه نشان داد در حالی که همه دانش‌آموزان مبتلا به سرماخوردگی بودند، دانش‌آموزانی که مکمل‌های **پروبیوتیک** مصرف کرده بودند مدت سرماخوردگی در آنها دو روز کمتر بود.

مصرف مکمل پروبیوتیک **لاکتوک** در فصول سرد سال از ابتلا به سرماخوردگی و عفونت‌های فصلی راجع پیشگیری نمایند.

منبع:

www.clinicalmedicine.ir