

پروبیوتیک ها وقوع اسهال های مقاوم به درمان را کاهش می دهند



پروبیوتیک ها وقوع اسهال های مقاوم به درمان را کاهش می دهند

دکتر نیستانی دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور در گفتگو با سلامت نیوز با اشاره به اثرات پیشگیری کننده و درمانی پروبیوتیک ها در بدن انسان یکی از شناخته شده ترین اثرات مثبت آن را کاهش وقوع اسهال های مقاوم به درمان بویژه در شیرخواران و کودکان عنوان کرد.

تیرنگ نیستانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «**پروبیوتیک** ها ارگانیسم های زنده ای هستند که در صورت استفاده مکرر و منظم بویژه از طریق مواد غذایی وارد بدن شده و می توانند در روده بزرگ جایگزین شوند و می دانیم که 2/1 وزن خشک مدفوع را باکتری ها تشکیل می دهند و تعداد کل باکتری های روده ای از تعداد کل باکتری های موجود در بدن بیشتر است و تحقیقات نشان می دهد این جمعیت بالای باکتری ها بر وضعیت سلامت بدن تأثیرگذار هستند».

این دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور ادامه داد: «در تحقیقات نشان داده شده که پروبیوتیک ها زمانی که در بدن جایگزین می شوند به روش های مختلف موجب ارتقای سلامت را در درازمت فراهم می کنند».

وی افزود: «پروبیوتیک ها اثرات پیشگیری کننده و درمانی داشته که یکی از شناخته شده ترین اثرات مثبت آن بویژه در شیرخواران و کودکان است و در مطالعات انجام شده نشان داده شده که پروبیوتیک ها وقوع اسهال های مقاوم به درمان را کاهش می دهند البته این بدین معنا نیست که پروبیوتیک ها یک عامل یابس است و موجب بروز یبوست در شیرخواران و کودکان می شود چرا که مشخص شده برخی از گونه های پروبیوتیک ها در رفع حالت یبوست کودکان اثرات مثبتی داشته اند».

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه اظهار داشت: «از دیگر اثرات مثبت پروبیوتیک ها کاهش حالت آلرژیک در کودکان و بزرگسالان است گرچه در برخی مطالعات نتوانسته اند پاسخ قاطعی در این خصوص داشته باشند اما در اکثر آزمون ها نتیجه به نفع اثرات پیشگیری کننده و درمانی آلرژی با استفاده پروبیوتیک ها بوده است».

وی افزود: «از دیگر کاربردهای درمانی پروبیوتیک ها کمک به درمان اختلالات متابولیک و کلسترول تام، تری گلیسیرید و کلسترول LDL ، دیابت و اختلالات ناشی از قند از جمله افزایش چربی خون است».

دکتر تیرنگ نیستانی تاکید کرد: «هر چند روش معمول ورود پروبیوتیک ها به بدن از طریق مواد غذایی است اما در کشورهای دیگر کمپانی های تولید مکمل، پروبیوتیک ها را به شکل مکمل و قرص تولید کرده اند و همان اثراتی را که مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک دارد به جا می گذارد و در قیلس با غذا واقعیت این است که از نظر اثرات مثبت تفاوت چندانی ندارد اما پذیرش از طریق غذا بویژه از طریق فرآورده های تخمیری مثل ماست و همچنین از طریق شیر بسیار مفیدتر است».

وی گفت: «شرایط نگهداری مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک ها بسیار مهم است و بسیاری از فرآورده های غذایی در صورتی که به صورت طولانی مدت در یخچال نگهداری شوند ممکن است جمعیت پروبیوتیک موجود در آن به صفر برسد و همچنین مقدار مصرف و دفعات مصرف مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک بسیار مهم است و اگر به صورت مداوم مصرف نشوند نباید انتظار معجزه از این باکتری مفید را داشت».

منبع: سلامت نیوز