

چند پرسش و پاسخ در مورد پروبیوتیک ها



پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها باکتری های خوبی هستند که بسیار شبیه یا دقیقاً همان باکتری هایی اند که به طور طبیعی در بدن حضور دارند. در انتهای دستگاه گوارش اجتماع پیچیده ای از انواع مختلف و گوناگون این باکتری ها وجود دارد. در حقیقت، تعداد باکتری های مفید موجود در دستگاه گوارش از کل سلول های سازنده بدن بیشتر است.

محققان عنوان می کنند که داشتن تعداد زیادی از باکتری های بیماری زا در بدن و نداشتن میزان کافی از باکتری های خوب سالن دستگاه گوارش (که ممکن است به دلیل رژیم غذایی ناسالم تعادل طبیعی آن ها در بدن به هم بخورد) می تواند بدن را مستعد انواع مشکلات و بیماری ها کند، مانند افزایش وزن، مشکلات پوستی، یبوست و اسهال و سایر مشکلات مزمن تهدید کننده سلامت.

منابع غذایی دریافت پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها در منابع زیر به میزان زیاد وجود دارند:

انواع ماست

انواع پنیر

کفیر

کیمچی (Kimchi)

آیا باید از مکمل های غذایی پروبیوتیکی استفاده کرد؟

مکمل های غذایی پروبیوتیکی می توانند از راه های مختلفی به حفظ سلامت بدن کمک کنند. گونه های لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم، ساکارومایسز بولاردی و باسیلوس کوآگولانس از معروف ترین گونه های باکتری های مفید اند که در ملکل های غذایی پروبیوتیکی مورد استفاده قرار می گیرند. اما هر سویه و زیر سویه از این باکتری ها اثرات مختلفی از خود نشان می دهند. در نتیجه همه پروبیوتیک ها مثل هم نیستند و عملکرد هر کدام در بدن متفاوت است.

چگونه مکمل های غذایی پروبیوتیکی سلامت ما را تحت تاثیر قرار می دهند؟

انتخاب گونه صحیح و مصرف میزان کافی از پروبیوتیک ها می تواند از راه های مختلفی سلامت ما را تحت تاثیر قرار دهد:

- بهبود بخشیدن به سیستم ایمنی بدن
- کمک در رژیم های کاهش وزن
- پیشگیری از اسهال و یبوست

چه میزان از مکمل های غذایی پروبیوتیکی باید مصرف شوند؟

استفاده از محصولات لبنی حاوی پروبیوتیک انتخاب خوبی برای دریافت پروبیوتیک ها در رژیم غذایی است. در صورتی که از مکمل های غذایی کیسولی برای دریافت پروبیوتیک استفاده می کنید توجه کنید که این مکمل شامل مجموعه ای از گونه های لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم باشد، چون این گونه ها به طور طبیعی در روده دستگاه

آیا مصرف مکمل های غذایی حاوی پروبیوتیک هیچ عوارضی را در پی دارد؟

مصرف پروبیوتیک ها به میزانی که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد کاملاً ایمن است. به طور عمومی، اکثر بزرگسالان سالم می توانند بدون هیچ خطری پروبیوتیک ها را در غذاها و مکمل های غذایی به رژیم غذایی خود اضافه کنند. بعضی افراد ممکن است در ابتدا نفخ را با مصرف [پروبیوتیک](#) ها تجربه کنند اما عموماً این عارضه به تدریج بعد از چند روز از بین برود.

آیا می توان پروبیوتیک را همراه با سایر داروها مصرف کرد؟

مصرف پروبیوتیک ها در موارد زیر باید با احتیاط صورت گیرد:

- در صورت مصرف آنتی بیوتیک ها و داروهایی که سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می دهند.
- در صورت مصرف داروی ضد قارچی
- در صورت وجود التهاب پانکراس

مصرف مکمل های پروبیوتیکی در شرایط زیر توصیه می شوند:

- اگر مکرراً دچار عفونت ها می شوید.
- سیستم ایمنی ضعیفی دارید.
- اگر به منبع پروبیوتیک آلرژی یا حساسیت دارید. (مانند مواد لبنی)

منبع: <http://www.mayoclinic.org>