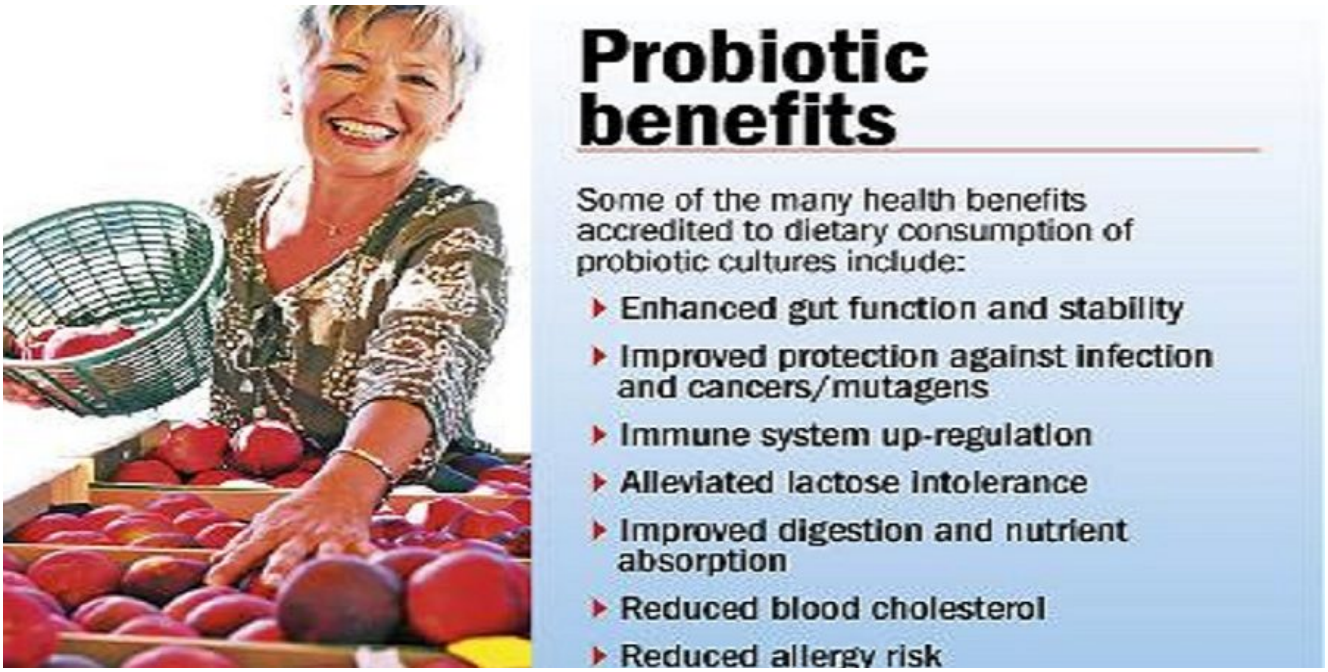
از پروبیوتیک‌ها بیشتر بدانیم



پروبیوتیک‌ها باکتری‌هایی مفید هستند که فواید متعدد از بهبود شرایط روده تا پوستی روشن‌تر را ارائه می‌کنند. شاید در نگاه نخست ایده مصرف باکتری‌های زنده عجیب به نظر برسد اما آنها دوستانی خوب و مفید برای انسان هستند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ریدرز دایجست» نوشت: «پروبیوتیک‌ها به ایجاد تعادل در جمعیت باکتریایی بدن انسان کمک می‌کنند و این شرایط به طور شگفت‌انگیزی می‌تواند بهبودی تعدادی از بیماری‌ها را به همراه داشته باشد. اما چه زمانی به دریافت پروبیوتیک‌ها نیاز دارید؟

با گاز و نفخ مواجه هستید

اگر پس از هر وعده غذایی یا خوردن مواد غذایی خاص با نفخ مواجه می‌شوید، ممکن است به یک پروبیوتیک بیفیدوباکتریوم نیاز داشته باشید. این باکتری‌ها چند روز پس از تولد در روده یافت می‌شوند؛ به ویژه در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند و بهترین شاخص برای سلامت روده هستند.

بیفیدوباکتریوم ممکن است به بهبود تحمل گلوکز و چربی خون (غلظت غیر طبیعی بالا از چربی‌ها در خون) کمک کند و همچنین می‌تواند علائم ناراحت کننده سندرم روده تحریک‌پذیر مانند نفخ یا تحرک آهسته را کاهش دهد.

در گوارش لبنیات مشکل دارید

برخی افراد به اندازه کافی آنزیم لاکتاز در دستگاه گوارش خود تولید نمی‌کنند و در این شرایط یک پروبیوتیک حاوی استرپتوکوک‌ترموفیلوس ممکن است کمک کند. این پروبیوتیک در روده لاکتاز تولید می‌کند و می‌تواند در مدیریت و پیشگیری از عدم تحمل لاکتاز موثر باشد.

با عفونت‌ها مبارزه می‌کنید

بیش از ۵۰ گونه لاکتوباسیل وجود دارند که به طور طبیعی در دستگاه گوارش، دستگاه ادراری و دستگاه تناسلی یافت می‌شوند. برخی مطالعات پیوند احتمالی مکمل لاکتوباسیلوس و درمان و پیشگیری از عفونت‌های مخمری، واژینوز باکتریایی و عفونت‌های دستگاه ادراری را نشان داده‌اند. همچنین این پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بهبود سندرم روده تحریک‌پذیر، اسهال مرتبط با آنتی‌بیوتیک، اسهال مسافرتی، برخی اختلالات پوستی (آکنه، اگزما، زخم‌های دهانی) و عدم تحمل لاکتوز کمک کنند.

پوست خشکی دارید

هنگامی که روده شما سالم است، این مساله در تمام بدن نمایان می‌شود. پیوندی قوی بین سلامت روده و بیماری‌های پوستی مانند اگزما، سوریازیس، روزاسه و آکنه وجود دارد. همچنین، شواهدی قوی وجود دارند که نشان می‌دهند پروبیوتیک‌ها می‌توانند از بروز چین و چروک پیشگیری کنند، به آبرسانی پوست کمک کنند، سدی محافظ برابر پرتوهای مضر فرابنفش شکل دهند و پوست را تقویت کنند. در شرایطی که عدم استفاده از محصولات ضد آفتاب توصیه نمی‌شود اما نتایج یک پژوهش نشان داده است که پروبیوتیک‌ها و سلامت روده می‌تواند عملکرد پوست را به حداکثر برساند.

به مکان‌هایی سفر می‌کنید که دسترسی به آب سالم دشوار است

ساکارومایسس بولاردی تنها پروبیوتیک مخمر بوده و ممکن است در درمان اسهال مربوط به آنتی‌بیوتیک و اسهال مسافرتی مفید باشد. همچنین این پروبیوتیک ممکن است در بهبودی آکنه نیز موثر باشد.

یک دوره مصرف آنتی‌بیوتیک را پشت سر گذاشته‌اید

به طور معمول مصرف روزانه پروبیوتیک‌ها برای بیماران مبتلا به

سندرم روده تحریک‌پذیر، سوءجذب روده، یا سندرم رشد بیش از حد باکتری به منظور کمک به گوارش تجویز می‌شود. شرایط گوارش در این بیماران نه تنها دشوار بلکه دردناک نیز هست. در هر سه مورد، دستگاه گوارش عملکرد ناقصی دارد و بیماران با گاز، نفخ و خستگی مداوم مواجه هستند. پروبیوتیک‌ها عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند، التهاب را کاهش می‌دهند، پوشش مخاطی را بهبود می‌بخشند و جذب مواد مغذی در روده را تقویت می‌کنند.

انتهای پیام