اثرات مثبت پروبیوتیک برای بانوان چیست؟

زندگی ممکن است گاهی کلافه کننده باشد. هر روز با مسئولیت‌های خانواده، کار، کودکان، جلسات و کارهای مدرسه شروع می‌شود. این لیست بی پایان است، و شما در هر روز خاص موفق به انجام یک پروژه می‌شوید. آنچه ممکن است در این بین متوجه آن نشوید این است که با وجود همچین زندگی پرمشغله‌ای باید هزینه‌هایی بابت استرس‌ها و ناراحتی گوارش که در اکثر اوقات سراغتان می‌آید بپردازید. هنگامی که دستگاه گوارشتان خاموش است تغییرات در هضم اتفاق می‌افتد و این موضوع می‌تواند روال روزانه شما را تحت تاثیر قرار دهد. علائمی مانند نفخ، گاز معده، ناراحتی‌ها و رنجش‌های شکمی پیش می‌آید که احساس ناخوشایند و خجالت می‌شود. شاید یک راه‌حل مناسب استفاده از رژیم غذایی مناسبی باشد که سرشار از پروبیوتیک است.

اضافه کردن پروبیوتیک‌ها به برنامه غذایی روزانه می‌تواند منجر به بهبود عملکرد روده و سلامتی شود. پروبیوتیک روشی برای کشت و بهپروری گروهی از باکتری‌هاست که برای بدن مفید هستند در واقع میکروب‌های مفید جایگزین میکروب‌های مضر می‌شوند و مزایایی برای سلامت گوارش و تقویت آن دارد. برخی از سوسپانسیون‌های پروبیوتیک نشان داده‌اند که برای سلامتی گوارشی و عملکرد مناسب آن مفید هستند.

پروبیوتیک برای تازه مادر شده های جدید

زندگی به عنوان یک تازه مادر بسیار جالب ولی سرشار از استرس است. روزانه یک احساس جدید را تجربه می‌کنید و پر از شگفتی است. حرکت در این مسیر ناشناخته دلهره آور است و در صورت مراقبت از نوزاد و خانواده و کم توجهی به خودتان، ممکن است سلامت خود را نادیده بگیرید.

هنگامی که سرتان شلوغ است و روزهای استرس زا را پشت سر می‌گذارید، خوردن غذاهای سنگین و چرب در حال حرکت بر احساس شما تاثیر می‌گذارد. بعضی از مادران شکایت دارند که در اثر تغییر در شیوه زندگی، مشکلات گوارشی جزئی برای آنها به وجود می‌آید. این دسته از مادران باید اطمینان حاصل کنند که در یک روال سالم قرار دارند، می توانند یک لیست از تمام تفاوت‌ها در اینکه در ماه‌های اول با نوزاد جدید چه احساسی را تجربه می‌کنید، تهیه کنید. برنامه ریزی و زمان گذاشتن برای ورزش و حفظ رژیم غذایی سالم، دو عادتی است که می‌تواند تاثیر مثبتی روی سلامت شما داشته باشد. با مصرف پروبیوتیک به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، می‌توانید از سلامت گوارشی خود مراقبت کنید.

نکات سلامتی برای زنان

در اینجا به برخی از نکات سلامتی که داسنتن آن به شما کمک می کند تا سلامت خود را حفظ کنید اشاره شده است:

۱. بلند شوید و حرکت کنید

ورزش را بخشی از برنامه روزانه‌تان قرار دهید و لزومی ندارد به باشگاه بروید یا در کلاس خاصی ثبت‌نام کنید کافی است فرصت‌هایی پیدا کنید و در آن زمان‌ها به پیاده روی بپردازید.

۲. غذا خوردن را حذف نکنید

اینکه سرتان شلوغ باشد و روی خورد و خوراک خانواده تمرکز کنید اغلب باعث می‌شود خود را فراموش کنید. جلوی ناپایداری خود در مقابل فرزندتان را بگیرید و وقتی را برای خود خالی کنید و یک

وعده‌ی غذایی سالم و متعادل برای خودتان آماده کنید.

۳. سلامت دستگاه گوارش خود را حفظ کنید

بعضی از زنان دچار ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ معده، گاز معده و ناراحتی‌های شکمی می‌شوند بسیاری ازعوامل شیوه زندگی مانند خوردن در حال حرکت و استرس می‌تواند باعث این ناراحتی‌ها شود. استفاده از پروبیوتیک‌ها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به شما در مراقبت از سلامتی گوارشتان کمک کند تا بتوانید روی چیزهایی که برای شما اهمیت دارند تمرکز کنید. پروبیوتیک‌ها اثرات مثبتی بر کارکرد سیستم ایمنی، بهبود سرطان، اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک، اسهال مسافرتی، آلرژی‌ها، عدم تحمل لاکتوز، بهبود فشار خون و تولید ویتامین‌ها بر بدن دارند. لاکتیویا حاوی پروبیوتیک است و استفاده از آن به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل و شیوه زندگی سالم توصیه می‌شود.