

تاثیر ماست در کاهش استرس و اضطراب



طبق یافته محققان، مصرف ماست موجب تسکین اختلال اضطراب شده و با استرس مقابله می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه میزوری عنوان می کنند که پروبیوتیک متشکل از باکتری های زنده و مفید به معنای بهبود سلامت گوارش است که می تواند موجب کاهش اضطراب و رفتار مرتبط با استرس شود.

محققان با مطالعه بر روی گورخرماهی (زبرافیش) دریافتند این گونه ماهی بعد از مصرف باکتری های متداول یافت شده در ماست و پروبیوتیک موسوم به *Lactobacillus plantarum* بهتر نسبت به عوامل استرس زا واکنش نشان دادند.

معمولا ماهی های پراسترس زمان بیشتری را در ته مخزن آب می گذرانند، اما زبرافیش های که پروبیوتیک مصرف کرده بودند بعد از قرارگیری در معرض عوامل استرس زا، زمان بیشتری را در نزدیکی منطقه بالای مخزن آب می گذرانند.

به گفته الیزابت برایدا، سرپرست تیم تحقیق، «عوامل استرس زا وارد شده از الگوهای زیست محیطی متداول نظیر تغییر دما هستند از اینرو این تست می تواند در مورد انسان ها هم کارآمد باشد.»

این نتایج نشان می دهد باکتری های موردنظر در روده می توانند

شیوه جایگزین مناسبی برای درمان باشند.

به گفته محققان، باکتری های خوب روده می توانند به روند هضم کمک کرده و عملکرد اکوسیستم طبیعی بدن را حفظ کنند و حتی ممکن است به کاهش وزن هم کمک کنند. اما باکتری های بد و مضر، موجب ناراحتی در روده و معده شده و حتی ممکن است عامل بیماری باشند.