

توصیه محققان؛ مصرف ماست به تسکین افسردگی کمک می کند



به گفته محققان، خوردن ماست غنی از لاکتوباسیلوس، به تسکین علائم افسردگی کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مصرف ماست غنی از نوعی باکتری پروبیوتیک موسوم به «لاکتو باسیلوس» می تواند به تسکین علائم افسردگی و اضطراب کمک کند و در حقیقت منجر به دستیابی به شیوه های جدیدی برای درمان مشکلات روان پریشی شود.

افسردگی یک مشکل حاد است که درمان های مربوط به آن خیلی خوب عمل نمی کنند چراکه با عوارض جانبی شدیدی همراه هستند.

محققان دانشگاه ویرجینیا آمریکا با انجام آزمایشاتی بر روی موش ها، مکانیسم ویژه ای را در مورد تاثیر باکتری لاکتوباسیلوس بر خلق و خو کشف کردند که رابطه مسقیم بین سلامت میکروبیوم روده و سلامت روان را نشان می دهد.

در این مطالعه، تیم تحقیق علائم افسردگی را در موش ها ایجاد کرد و بعد ترکیب میکروبیوم روده آنها را بررسی کرد و دریافت تغییر اساسی آنها مربوط به از بین رفتن لاکتوباسیلوس بود.

بدین ترتیب محققان دریافتند لاکتوباسیلوس، آغازگر بروز علائم

افسردگی است. اما بالعکس، تغذیه این موش ها با لاکتوباسیلوس موجب بازگشت آنها به حالت عادی شد.

به گفته محققان، یک زنجیره واحد از لاکتوباسیلوس، قادر به تاثیر بر خلق و خو و رفتار است. بعلاوه این مطالعه نشان داد میزان لاکتوباسیلوس موجود در روده بر میزان متابولیت در خون موسوم به «کینورنین» تاثیر می گذارد.

مطالعات نشان داده اند که کینورنین هم بر بروز علائم افسردگی تاثیر می گذارد. زمانیکه لاکتوباسیلوس روده از بین می رود، سطح کینورنین افزایش یافته و علائم افسردگی ظاهر می شوند.

محققان قرار است به زودی این آزمایشات را بر روی انسان نیز انجام دهند.