محققان انگلیسی دریافتند؛ پروبیوتیک ها به تسکین افسردگی کمک می کنند



مطالعه جدید نشان می دهد مکمل های پروبیوتیک به تسکین علائم افسردگی در برخی افراد کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافتند در هفت آزمایش بالینی کوچک، مشخص شد انواع پروبیوتیک ها موجب بهبود علائم افسردگی در بیماران، حداقل در کوتاه مدت، شد.

یافته‌ها نقش سلامت روده، بخصوص توازن در باکتری‌ها، و سلامت مغز را نشان می‌دهد.

البته محققان اذعان دارند که هنوز نتیجه گیری در مورد تأثیر پروبیوتیک ها بر تسکین افسردگی زود است.

«سانجی نوران»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی ساسکس، در این باره می‌گوید: «آزمایشات ما نشان می‌دهد که تأثیرات ناشی از پروبیوتیک ها ۲ تا ۳ ماه بطول می‌انجامد.»

پروبیوتیک ها، باکتری‌های زنده و مخمرهای هستند که به طورطبیعی در بدن ساکن هستند. مکمل‌های پروبیوتیک راهی برای بازگرداندن تعادل

سالم‌تر باکتری‌های خوب هستند.

سیستم گوارش میزبان انواع گوناگونی از باکتری‌ها و سایر میکروب هاست که به میکروبیوم های روده معروف هستند و این ارگانیزم‌ها کاری بیش از هضم انجام می‌دهند.

تحقیق نشان می‌دهد میکروب‌ها در هر کاری اعم از دفاع‌های ایمنی تا تولید ویتامین‌ها، ترکیبات ضدالتهابی، و حتی مواد شیمیایی تأثیرگذار بر مغز دخیل هستند.

تحقیقات قبلی نشان داده اند که افراد مبتلا به افسردگی دارای تفاوت‌های در باکتری‌های روده هستند. میزان دو نوع باکتری Coprococcus و Dialister، در مبتلایان به افسردگی بسیار اندک است.

محققان مشاهده کردند مصرف پروبیوتیک موجب بهبود علائم افسردگی بیماران در طول دو تا سه ماه شد.

به گفته محققان، بهتر است پزشکان در کنار درمان استاندارد، از مکمل‌های پروبیوتیک هم استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت