

سایکوبیوتیک (Psychobiotic) چیست؟

psychobiotic

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفید موجود در برخی از محصولات لبنی مانند ماست و دوغ هستند که به حفظ سلامت سیستم گوارشی کمک می‌کنند. این باکتری‌ها همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. به این دلایل بسیاری از پزشکان استفاده روزانه از پروبیوتیک‌ها را توصیه می‌کنند.

برخی از این پروبیوتیک‌ها در بهبود سلامت روان، کاهش استرس و افسردگی مؤثر هستند که در اصطلاح جدید پزشکی به آن‌ها سایکوبیوتیک گفته می‌شود.

سایکوبیوتیک‌ها ارگانیزم‌های زنده‌ای هستند که وقتی به میزان کافی در بدن بیماران مبتلا به اختلالات روانی از جمله افسردگی و سایر بیماری‌های مرتبط با استرس حضور دارند، علائم بیماری را کم کرده و به حفظ سلامت روانی کمک می‌کنند.

«آلن سی لوگان» متخصص طب سنتی و طبیعی می‌گوید: پروبیوتیک‌ها باعث تعادل در باکتری‌های داخل دستگاه گوارش می‌شوند. این باکتری‌ها کارهای بسیاری در روده انجام می‌دهند که مهم‌ترین آن‌ها حفاظت از دیواره روده است.

عدم تعادل این باکتری‌ها در روده (به عنوان مثال به علت استرس

روانی، چربی بالا و رژیم غذایی پر از قند) به نفوذپذیری روده منجر میشود. نفوذ پذیری روده اتفاق ناخوشایندی است زیرا بخشی از باکتری‌ها در اثر نداشتن تعادل از طریق دیواره روده به جریان خون منتقل شده و باعث ایجاد التهاب میشوند که این مسأله با چاقی، بیماری و سایر مشکلات روحی و روانی در ارتباط است.

بر اساس مطالعات انجام شده، افراد بزرگسالی که به مدت ۳۰ روز در صبحانه شان محصولات پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم مصرف کرده بودند، استرس و اضطراب پایینی داشتند. این تحقیق نشان داد که «فلور روده» نقش اساسی در میزان استرس، اضطراب و افسردگی بازی میکند. احتمالاً در آینده ای نزدیک از سایکوبیوتیک‌ها به عنوان یک ابزار کمک درمانی برای بیماریهای روانی استفاده خواهد شد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت