

تاثیر پروبیوتیک ها در کاهش مشکلات خواب



مواد خوراکی پروبیوتیک می تواند به کاهش مشکلات خواب ناشی از استرس کمک کند

به گزارش خبرنگار مهر، پروبیوتیک ها فیبرهای غیرقابل هضم هستند که موجب تقویت باکتری های خوب روده می شوند. حال محققان دانشگاه کلورادو دریافته اند فیبرهای موجود در پروبیوتیک ها می توانند به مشکلات خواب مرتبط با استرس کمک کنند.

محققان در این تحقیق، به موش های آزمایشگاهی به مدت چندین هفته رژیم غذایی پروبیوتیک داده و سپس برای ایجاد استرس آنها را در معرض شوک قرار دادند. گروه کنترل برای مقایسه با موش های که قبل از شوک پروبیوتیک مصرف نکرده بودند استفاده شدند.

محققان دریافتند موش های تغذیه شده با پروبیوتیک ها اختلالی در میکروبیوم های روده تجربه نکردند و در مقایسه با گروه موش های که رژیم غذایی ویژه را دریافت نکرده بودند سریع تر به الگوی خواب سالم بازگشتند.

دکتر «رابرت تامسون» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «شوک استرس زا ایجاد شده در موش ها معادل با یک دوره پراسترس در انسان ها نظیر تصادف با اتومبیل یا مرگ یک عزیز بود.»

وی در ادامه افزود: «مجموعه مطالعات بعدی در مورد بررسی این موضوع خواهد بود که آیا پروبیوتیک ها می توانند به انسان ها در

حفظ و بازسازی میکروبیوم های روده و احیای الگوی نرمال خواب بعد از یک استرس پس از سانحه کمک کنند.»

به گفته محققان، در صورت اثبات تاثیر مصرف پروبیوتیک بر کاهش استرس، افزودن آن به رژیم غذایی می تواند شیوه حفاظتی خوبی برای مقابله با اضطراب باشد.

غذاهای حاوی پروبیوتیک شامل موز، پیاز، سیر، تره فرنگی، مارچوبه، کنگر فرنگی، سویا و خوراکی های تهیه شده از گندم سیوس دار هستند.