

پروبیوتیک‌ها افسردگی هستند کلید درمان



بر اساس تحقیقات جدید، پروبیوتیک‌ها ممکن است در اثربخشی درمان‌های سلامت روان موثر باشند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال افسردگی که مکمل‌های پروبیوتیک را همراه با داروهای ضد افسردگی استاندارد مصرف می‌کردند علائم شآن کاهش یافت.

یافته‌ها نشان می‌دهد که مکمل پروبیوتیک می‌تواند به بزرگسالان مبتلا به افسردگی به عنوان یک درمان مکمل کمک کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است.

کارشناسان توصیه می‌کنند که غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست، کفیر، و میسو را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

داروهای ضد افسردگی معمولاً اولین خط درمان برای افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد هستند. با این حال، بین ۱۵ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی به این داروها پاسخ نمی‌دهند.

طبق یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد که مکمل‌های پروبیوتیک حاوی ۱۴ سویه باکتری مصرف می‌کردند، علائم

افسردگی و اضطراب در آنها کاهش یافت.

این کارآزمایی هشت هفته‌ای با دارونما توسط محققان مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم اعصاب کالج کینگ لندن انجام شد.

مکانیسم نحوه تأثیر مکمل‌های پروبیوتیک بر بهبود افسردگی ناشناخته است.

مکانیسم‌های احتمالی شامل تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی است که می‌تواند بر خلق و خوی تأثیر بگذارد و مولکول‌های سیگنال‌دهنده پیش‌التهابی به نام سیتوکین‌ها را کاهش می‌دهد.

اثرات فیزیکی مثبت یک میکروبیوم روده سالم می‌تواند به وضعیت روانی سالم‌تری منجر شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز