

پروبیوتیک چه فواید و عوارضی دارد؟

پروبیوتیک ها میکرو ارگانیسم های هستند که می توانند از بیماری ها جلوگیری و آن ها را درمان کنند که به باکتری های مفید معروف هستند.

گروه بهداشت و سلامت- ایده باکتری های مفید سال ها است که رواج پیدا کرده است. همه ما از آنتی بیوتیک ها برای کشتن عفونت های باکتریایی استفاده می کنیم و از صابون ها و لوسیون های ضد باکتری نیز به طور روزانه مصرف می کنیم. باکتری غلط در جای غلط می تواند آسیب رسان باشد اما باکتری صحیح در جای درست می تواند فواید زیادی داشته باشد و اینجا دقیقاً جایی است که پروبیوتیک ها دست به کار می شوند. پروبیوتیک ها میکرو ارگانیسم های زنده ای هستند که توانایی جلوگیری از درمان بیماری ها را دارند. همچنین می توانند یک گوارش سالم و سیستم ایمنی سالم را برای ما فراهم بیاورند. این پروبیوتیک ها به باکتری های مفید نیز معروف هستند که از طریق نوشیدنی ها، مکمل های رژیمی و غذا ها به بدن ما می رسند.

فواید پروبیوتیک ها برای سلامتی ما چه هستند؟

پروبیوتیک ها جدیداً در صنعت غذا ها و مکمل ها وارد شده اند اما روز اول تولید ما همراه بوده اند. نوزاد هنگام تولد در کانال زایمان باکتری هایی مثل باکتری او ای، بیفیدو باکتریم، لاکتوباسیلوس را از مادر می گیرند که این باکتری ها در زایمان سزارین انتقال داده نمی شوند و به همین دلیل نوزادان متولد شده از طریق سزارین، بیش از بقیه در معرض آلرژی ها و سیستم ایمنی ضعیف تر می باشند.

این پروبیوتیک ها از دو راه در بدن ما فعالیت می کنند. اول این که سیستم گوارش ما را بهبود می بخشند زیرا این سیستم گوارش نیازمند برقراری تعادل بین باکتری های مفید و مضر می باشد. انتخاب غذا های غلط، استرس ها، کمبود خواب، استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها و دیگر داروها همگی می تواند تعادل این باکتری ها را بهم برزند که پروبیوتیک در این بین به داد ما می رسد.

زمانی که سیستم گوارشی به خوبی کار کند، فیلتری برای مواد مضر مثل سم ها، باکتری های مضر، مواد شیمیایی و دیگر پسماندهای مواد غذایی می شود و تحقیقات نشان داده است که فواید استفاده از پروبیوتیک ها برای درمان اسهال، درد های شکمی، نفخ، عفونت ها و بیماری های کبد چرب بسیار زیاد است.



پروبیوتیک ها در صورت مصرف با غذا گان بیشتری تولید می کنند. خوردن این ماده با شکم خالی فواید آن را چند برابر می کند. سعی کنید که آن را نیم ساعت قبل غذا مصرف کنید. اگر باز هم دچار مشکلات شکمی بودید، این مکمل را قبل از خواب مصرف کنید.

است. نفع کردن زمانی اتفاق می افتد که گاز زیادی درون معده شما تجمع می کند و شکم شما بزرگ و باد کرده می شود و هنگام دست زدن به آن احساس سفتی می کنید، نفخ کردن همچنین با درد و ناراحتی نیز همراه است.

گاز

گاز و نفخ معمولاً همراه با یکدیگر هستند. پروسه هضم به طور طبیعی با تولید گاز همراه است و میزان متوسط تولید گاز در روز ۱۳ تا ۲۱ بار می باشد. این گازها به دلیل بلع هوا یا شکستن غذاهای حاوی باکتری به وجود می آید و طبیعتاً زمانی که باکتری ها در بدن شما هضم می شوند، همراه با آن گاز آزاد می شود و اگر همزمان با آن غذاهایی با فیبر بالا نیز مصرف کنید، میزان تولید گاز افزایش می یابد.

اسهال

اسهال به دلیل حرکات آبکی و شل روده به وجود می آید که به دفعات بالا اتفاق می افتد. اسهال همچنین می تواند با درد شکم، نفخ و حالت تهوع همراه باشد. بیماری اسهال معمولاً یک تا دو روز طول می کشد و معمولاً در اثر غذا های حاوی باکتری های مضر، ویروس ها ایجاد می شود که یکی دیگر از دلایل به وجود آمدن اسهال، اور دوز در پروبیوتیک ها می باشد.

درد های شکمی

تمام موارد بالا می تواند با درد شکم همراه باشد که با دردهای تیز، انقباضات و سفتی شکم نیز همراه خواهند بود.

چگونه اثرات جانبی

خون را کنترل می کند و قلب را نیز سالم نگه می دارد؛ پس یک پیاده روی چند دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را هم کاهش دهد.

سلامت قلب

برای کاهش خطر دیابت راهکارهای دیگری هم وجود دارد. بهترین راه برای کاهش خطر دیابت این است که وزن خود را سالم نگه دارید.

در واقع کاهش وزن ۷ یا ۱۰ درصدی از طریق یک رژیم غذایی سالم و ورزش، خطر دیابت را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. هر

را بهبود ببخشند.

کلم رنده شده آب پز: این ماده حاوی لاکتیک اسید می باشد که یکی از قدیمی ترین غذاهای سنتی در کشورهای مختلف مخصوصاً اروپا می باشد. این غذا علاوه بر فیبر بالا حاوی آهن، ویتامین سی، ب و کامی باشد.

کیمچی: کیمچی یک غذای معروف کره ای و بسیار تند است که در آن از سبزیجات مختلفی مثل مگنول، فلفل تند و نمک می باشد. کیمچی همچنین حاوی باکتری لاکتیک اسید است که گوارش را بهبود می بخشد.

چای سبز: چای سبز نیز یکی از نوشیدنی های مفید حاوی باکتری و مخمر است که در بسیاری از نقاط جهان مصرف می شود و حاوی پروبیوتیک بالایی می باشد.

خیار شور: خیار شور به خیاری گفته می شود که درون آب و نمک قرار گرفته است و حاوی باکتری لاکتیک اسید می باشد که می تواند سیستم گوارشی را بهبود ببخشند. این ماده کالری پایینی دارد و حاوی مواد مغذی ضروری و ویتامین کامی می باشد.

بروبیوتیک ها چگونه باید

بهترین و ساده ترین راه پیشگیری از ابتلا به دیابت

در این مطالعه افسردار را در شرایط یکسان قرار دادند و از بعضی از آن ها خواستند که بعد از مصرف غذا بنشینند، بعضی دیگر ایستادند و بعضی دیگر پیاده روی کردند.

تحقیقات نشان داد افرادی که ایستادند یا پیاده روی کرده بودند، سطح قند خونشان کم تر افزایش پیدا کرده بود.

در واقع یک تحرک ملایم حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از وعده غذایی، سطح قند خون را متعادل می کند. انجام این کار نه تنها برای افراد



شما کمک می کنند تا این وضعیت را بهبود ببخشید که باید این کار را چند دقیقه بعد از وعده غذایی انجام دهید. انجام یک کار خاص بعد از هر وعده غذایی، خطر دیابت را کم می کند.

هر کاری که شما بعد از مصرف یک وعده غذایی انجام دهید، تاثیر زیادی روی بدن تان دارد. مطالعات در سال ۲۰۲۲ نشان می دهند که پیاده روی بعد از مصرف مواد غذایی تاثیر زیادی روی کاهش خطر دیابت دارد؛ زیرا سطح انسولین و قند خون را کم می کند.

می تواند فواید زیادی داشته باشد که هر چقدر مدت زمان آن بیشتر شود، فوایدش هم افزایش پیدا کند و در نتیجه اگر بعد از وعده غذایی کار مهمی هم داشته یا عجله دارید، کافیتست فقط چند دقیقه وقت بگذارید و پیاده روی کنید تا سطح قند خون را تحت کنترل بگیرید.

پیاده روی و سلامت قلب

پیاده روی باعث سلامت قلب تان نیز می شود؛ زیرا دیابت و بیماری قلبی با یکدیگر مرتبط هستند. در نتیجه یک پیاده روی سبک گلوز

تاثیر مثبت مصرف روزانه این مواد غذایی بر سلامت کلی بدن

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

اقتصاد کیش

روزنامه

شماره ۱۴۰۱ شهریور ۵

موضوع: **روزانه های اقتصادی**

تیم: **روزانه های اقتصادی**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **www.1401.kish.ir**

سر دآسا کیش

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۷۸۱۴۴**

تلفن: **۰۲۱۷۳۶۴۶۸۶۴**

وبسایت: **Sarda.asa.kish**