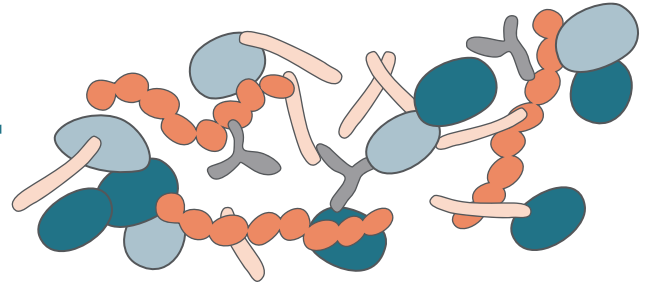


# 프로바이오틱스



## 프로바이오틱스란 무엇인가요?

과학자들은 프로바이오틱스를 적절한 양이 투여되었을 때 숙주의 건강에 좋은 효과를 주는 살아있는 미생물로 정의합니다. 프로바이오틱스는 우리 몸에 공생하는 세균총을 도와줄 수 있으며 특히 우리 세균총이 항생제나 좋지 않은 식사, 또는 여행 등으로 나빠졌을 때 도움이 됩니다. 프로바이오틱스는 다양한 식품이나 식이보충제에 들어있습니다.

## 프로바이오틱스는 어떤 일을 하나요?

프로바이오틱스는 다양한 방식으로 건강을 유지해줍니다.

- 면역계의 기능이 적절하게 작용할 수 있도록 도와줍니다.
- 식품 중에서 우리가 소화할 수 없는 성분을 분해하여 소화기능을 보조합니다.
- 유해 세균을 억제합니다.
- 비타민을 생산하고 영양소 흡수를 보조합니다.

### 일부 프로바이오틱스는:

- 항생제 연관 설사를 감소시키는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 소화불량을 조절하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 유아의 복통이나 습진을 감소시키는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 유당 소화에 도움을 줄 수 있습니다.
- 감염성 설사를 치료할 수 있습니다.
- 호흡기, 위장관 및 여성의 질 등에 흔한 감염성 질환의 위험성이나 감염 기간을 감소시킬 수 있습니다.

## 프로바이오틱스 선택하기

**선택한 프로바이오틱스가 어떤 균인지 알아야 합니다.** 프로바이오틱스는 속명, 종명, 균주명으로 명명됩니다 (예, *Lactobacillus acidophilus* ABC). 제품은 개별 균주의 정확한 명칭을 표시해야 합니다.

**양이 중요합니다.** 제품은 최소한 인체적용시험에서 사용된 용량을 포함하고 있어야 합니다. 고용량이 반드시 좋은 것은 아닙니다. 살아있는 프로바이오틱스의 수는 생산날짜가 아닌 '사용기한' 기준으로 제시되어야 합니다.

**보충제 혹은 식품, 어떤 것을 선택해야 할까요?** 보충제나 식품이냐의 문제보다는 효과적인 프로바이오틱스 균주를 효과적인 용량으로 섭취하는 것이 더 중요합니다. 일부 요구르트 및 발효유 제품들, 그리고 일부 다른 식품들에도 프로바이오틱스가 함유되어 있을 수 있습니다. 첨가된 프로바이오틱스를 라벨에서 확인하고 당신의 건강식이에 알맞은 식품을 찾아보세요.

**다른 발효식품들은 어떤가요?** 전통 발효 요구르트들은 유당 소화를 돕는 생균이 들어있지만, 모든 발효식품들이 프로바이오틱스 정의에 맞는 생균을 함유하고 있는 것은 아닙니다. [ISAPPscience.org/fermented-foods](http://ISAPPscience.org/fermented-foods)를 참고하시기 바랍니다.

**안전성.** 프로바이오틱스는 대부분의 사람에게 안전합니다. 그러나 만약 당신이 면역질환, 심각한 기저질환, 또는 단장증후군을 앓고 있거나 어린 영아에게 투여하려고 하는 경우 미리 의사와 상의하시기 바랍니다.



For more information visit [ISAPPscience.org](http://ISAPPscience.org)  
Follow ISAPP on Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

