



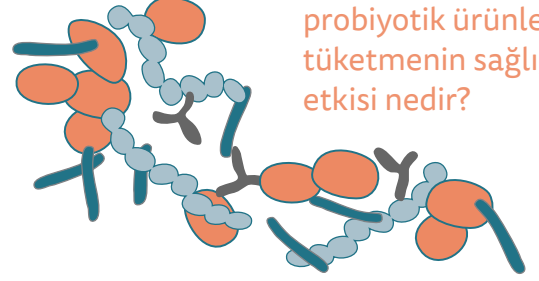
Sağlıklı kişiler için Probiyotikler

Düzenli beslenmek, spor yapmak, sağlıklı bir kiloda olmak, stresten uzak kalmak, yeterli miktarda uyumak sağlıklı kalmaya yardımcı olur. Peki probiyotik ürünler tüketmenin sağlığa etkisi nedir?

Probiyotikler sağlıklı kalmanıza yardımcı olabilir.

Tüm Probiyotikler aşağıdaki faydaların hepsine sahip değildir ama bir kaçına sahip olabilirler:

- Bağışıklık sistemine destek olabilir
- Solunum, barsak, vajinal ve idrar yolu enfeksiyonu riskini azaltabilir
- Kabızlık, şişkinlik ve ishal gibi barsak sorunlarını rahatlatır
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde koliti engelleyebilir
- Barsak bariyerinin etkinliğine destek olabilir
- Huzursuz barsak sendromu semptomlarını zayıflatabilir
- Orta derecede yükselmiş olan kolesterol düzeyini kontrol etmeye yardımcı olabilir



Antibiyotik kullanmak?

Probiyotik tüketmek, antibiyotiğin yan etkisi olarak ortaya çıkabilen ishali önüne geçer ve barsak mikrobiyotasını korur.

Güncel bilim

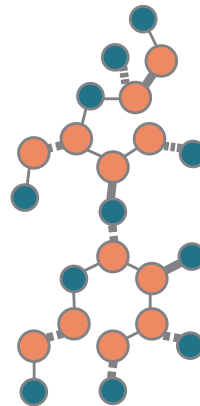
Öncül araştırma verileri probiyotiklerin stres, anksiyete, depresyon ve kötü ruh hali gibi bazı psikolojik semptomları önlemeye yardımcı olabileceğini göstermektedir



Sağlıklı bir mikrobiyota için – canlı mikroorganizmalar ve onların yiyeceklerini beslenmenize ekleyin.

Canlı mikroorganizmalar tüketmek bağışıklık sisteminizin düzgün gelişimi için ve yaş aldıkça güçlü kalan bir mikrobiyotaya sahip olmak için önemlidir. Bu sebeple aşağıdaki gıdaları diyetinize ekleyebilirsiniz.

- Canlı mikroorganizma içeren fermente gıdalar
- Probiyotik içeren gıdalar
- Mikrobiyotasını besleyecek prebiyotik ve lif içeren gıdalar



Probiyotikler "her şeyi iyileştirmez" ve sağlıklı olmak için alınması gerekli değildir. Ancak genel olarak sağlıklı olsanız bile size yardımcı olabilirler. Probiyotiklerin farklı faydaları olacaktır - istediğiniz faydayı gösterdiği çalışmalar ile desteklenen ürün arayın.



Daha fazla bilgi için: [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics)
bakın ve bizi takip edin: [@ISAPPscience](https://www.instagram.com/ISAPPscience)