

Probiyotik kontrol listesi:



AKILLI BİR SEÇİM YAPMAK

“Probiyotik” etiketli tüm ürünler gerçek probiyotik değildir.



Bilim tarafından destekleniyor olmalıdır

Biraz avlanmaya hazır olun: Probiyotiklerin sağlık yararlarına dair bilimsel kanıtları arayacak tek bir yer yoktur. Bazı kılavuzlar için www.ISAPPscience.org kaynakları sayfasına bakabilirsiniz.



Etkili bir doz sağlar

Mikroorganizmalar söz konusu olduğunda, daha fazlasının mutlaka daha iyi olması gerekmez. Ürünü destekleyen çalışmalar ‘etkili dozu’ belirler. Çoğu zaman, etkili dozlar 100 milyon ila 50 milyar veya daha fazla koloni oluşturan birim (CFU) / doz arasında değişir.



Aradığım faydayı sağlar

Farklı probiyotik türlerinin bağırsak fonksiyonunun iyileştirilmesinden soğuk algınlığıyla savaşmanıza yardımcı olmaya kadar değişen farklı faydaları vardır. Size istediğiniz sağlık yararını sağlayabileceğine yönelik kanıtları olan bir ürün seçin.



Benim için güvenlidir

Sağlıklı insanlar için probiyotiklerin tüketilmesi genellikle güvenlidir. Etiket üzerindeki talimatları izlediğinizden emin olun. Hamile kadınlar, bebekler, bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler veya kısa bağırsak sendromu olan kişilerin tüketmeden önce bir sağlık uzmanı ve probiyotik üreticisi ile konuşması gerekir.

Probiyotikler: Yeterli miktarlarda uygulandığında konakçıya sağlık yararı sağlayan canlı mikroorganizmalardır.

Hem gıdalar hem de gıda takviyeleri gerçek probiyotikler sağlayabilir.



Uygun şekilde etiketlenmiştir

Ayrıntılı bilgi için www.ISAPPscience.org/infographics/sayfasında “Probiyotik bir etiketi anlamak” bölümüne bakın.

Mikropların isimleri. Üründeki her mikroorganizma için tür, cins ve suşuna bakın. Bu bilgiler ürün içeriğinde ne olduğunu size söyler.

CFU. Bu sayı son kullanma tarihine kadar (“Üretim anında” değil) her porsiyonda veya dozda kaç canlı mikroorganizma olduğunu söyler.

Önerilen doz veya porsiyon miktarı. Bu size faydalı olması için ne kadar tüketmeniz gerektiğini söyler.

Uygun saklama koşulları. Soğukta saklamak gerekli olmayabilir.

Şirket iletişim bilgileri. Daha fazla bilgi almak veya ürünle ilgili herhangi bir sorunu bildirmek için.

Yüksek kaliteli, etkili bir probiyotik şu özelliklere sahip olmak zorunda DEĞİLDİR:

- İnsan bağırsağında doğal olarak bulunur (veya “insan kaynaklı”)
- İnsan gastrointestinal sisteminde kolonileşebilir - çoğu probiyotik bunu yapmaz
- Mideden geçişi sağlamak için kaplanmıştır (enterik kaplı)
- Birden fazla suştan oluşur