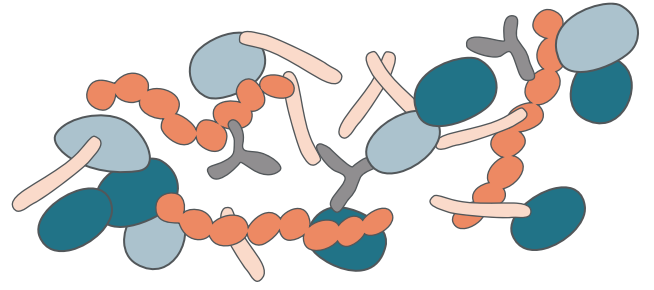


Probiotics



Probiotics là gì?

Các nhà khoa học định nghĩa probiotics là các vi sinh vật sống, khi sử dụng với số lượng phù hợp sẽ mang lại lợi ích về sức khỏe cho vật chủ. Probiotics có thể giúp hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột của chúng ta, đặc biệt trong các trường hợp bị mất cân bằng do thuốc kháng sinh, chế độ ăn uống kém hoặc đi du lịch. Probiotics có trong nhiều loại thực phẩm và thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

Probiotics có thể đem lại lợi ích gì cho bạn?

Probiotics có thể hỗ trợ sức khỏe theo nhiều cách:

- Giúp hệ thống miễn dịch của bạn hoạt động tốt;
- Hỗ trợ hoạt động tiêu hóa bằng cách “phá vỡ” một số thức ăn mà chúng ta không thể tiêu hóa;
- Kiểm soát các vi sinh vật có hại;
- Cung cấp các loại vitamin và hỗ trợ hấp thu các chất dinh dưỡng.

Một số probiotics có thể:

- Giúp giảm tình trạng tiêu chảy liên quan đến kháng sinh;
- Giúp kiểm soát tình trạng khó chịu đường tiêu hoá;
- Giúp giảm các tình trạng quấy khóc do đầy bụng của trẻ sau sinh (hội chứng Colics) và viêm da cơ địa (chàm) ở trẻ sơ sinh;
- Giúp tiêu hóa đường lactose;
- Điều trị tiêu chảy nhiễm khuẩn;
- Giảm nguy cơ hoặc thời gian mắc các bệnh nhiễm trùng thông thường, bao gồm các nhiễm trùng đường hô hấp, tiêu hoá và sinh dục.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)
Theo dõi ISAPP trên Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

Lựa chọn probiotic

Xác định được loại probiotics. Probiotic được xác định bởi các đặc điểm về giống, loài và chủng (ví dụ, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Các sản phẩm nên hiển thị tên của từng chủng.

Ghép chủng với lợi ích mong muốn. Không phải tất cả các chủng đều giống nhau. Xem thêm tại các trang web sau: usprobioticguide.com hoặc probioticchart.ca

Hàm lượng đóng vai trò quan trọng. Cần đảm bảo các sản phẩm chứa tối thiểu hàm lượng probiotics đã được sử dụng trong các nghiên cứu. Hàm lượng cao hơn chưa chắc đã tốt hơn. Thông tin về hàm lượng các probiotics sống phải được cung cấp thời hạn sử dụng ‘tốt nhất’ (không phải thời gian sản xuất).

Thành phần hay thực phẩm bổ sung? Việc sử dụng các thành phần hay thực phẩm bổ sung không quan trọng bằng việc sử dụng một chủng vi khuẩn có hiệu quả với hàm lượng phù hợp. Một số loại sữa chua, sữa lên men và các thực phẩm khác có thể chứa probiotics. Có thể xác định các probiotics được ghi trên nhãn của sản phẩm hoặc từ các nguồn thức ăn phù hợp.

Thực phẩm lên men khác? Sữa chua truyền thống chứa vi khuẩn sống có thể giúp tiêu hóa đường lactose, nhưng không phải tất cả các loại thực phẩm lên men đều chứa vi khuẩn sống đều là probiotics. Xem thêm tại trang web [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

An toàn. Probiotics an toàn cho hầu hết mọi người, tuy nhiên nên nói chuyện với bác sĩ nếu có các tình trạng như rối loạn miễn dịch, có bệnh lý nền nghiêm trọng, ruột ngắn hoặc trước khi dùng cho trẻ nhỏ.

