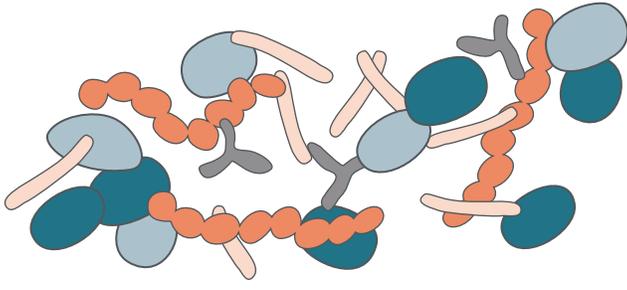


# البروبيوتك



## ماهي البروبيوتيك؟

البروبيوتيك هي ميكروبات حية يُعرفها العلماء بأنها عند تناولها بكميات كافية، تعود بفوائد صحية على العائل. كما يمكنها ان تحافظ على توازن البكتيريا (النَّبِيْتُ المُجَهَّرِيّ الطبيعي) التي تعيش معنا، خاصة عندما يتعرض توازن هذه البكتيريا لتحديات مثل : تناول المضادات الحيوية، أو سوء التغذية، أو السفر. وتتواجد البروبيوتيك في العديد من الأطعمة والمكملات الغذائية.

## إختيار البروبيوتك

**تعرف على البروبيوتيك الخاص بك.** يُعرف البروبيوتيك حسب جنسه ونوعه وسلالته على سبيل المثال بكتيريا (اللاكتوباسيلوس اسيدوفيلوس ABC). ينبغي أن يوضح ملصق كل منتج السلالات التي يحتويها والغرض من استخدامها. **طابق كل سلالة بالفائدة المرجوة منها:** فليست جميع السلالات متماثلة. للمزيد من المعلومات قم بزيارة: [usprobioticguide.com](http://usprobioticguide.com) أو [probioticchart.ca](http://probioticchart.ca).

**الكميات مهمة.** تأكد من أن المنتج يحتوي على الأقل على نفس جرعة البروبيوتيك المستخدمة في الدراسة. الجرعات العالية ليست دائما الأفضل. ولضمان مستويات البروبيوتيك الحية بالمنتج ابحث عن "يستخدم قبل تاريخ" الموجود على الملصق (وليس تاريخ التصنيع). **مكملات غذائية أم غذاء؟** ما يهم أكثر من معرفة ما إذا كان مكملًا غذائيًا أو غذاء هو الحصول على سلالة بروبيوتيك فعالة بجرعة كافية. قد تحتوي بعض أنواع الزبادي والحليب المخمر وبعض الأطعمة الأخرى على البروبيوتيك. ابحث عن سلالات البروبيوتيك المضافة المدرجة على ملصق العبوة واختر الأطعمة التي تناسب نظامك الغذائي الصحي.

**هل البروبيوتك موجود في الأطعمة المخمرة؟** يحتوي الزبادي التقليدي على بكتيريا حية يمكن أن تساعد في هضم اللاكتوز، ولكن ليست كل الأطعمة المخمرة تحتوي على بكتيريا حية تلبية متطلبات تعريف البروبيوتيك. راجع [ISAPPscience.org/fermented-foods](http://ISAPPscience.org/fermented-foods) للمزيد من المعلومات. **أمان منتجات البروبيوتيك.** عموما فإن استخدام البروبيوتيك آمن لمعظم الأشخاص، ولكن استشر طبيبك إذا كنت تعاني من اضطراب مناعي، أو تعاني من أمراض مزمنة، أو تملك أمعاء قصيرة، أو قبل إعطائه للرضيع.



## ما الذي يمكن أن تقدمه البروبيوتيك لك؟

### يمكن للبروبيوتيك دعم صحتك بطرق مختلفة

- تساعد جهاز المناعة على العمل بشكل صحيح
- تسهل عملية هضم بعض الأطعمة التي لا يمكننا هضمها
- تجعل الميكروبات الضارة تحت السيطرة
- تنتج الفيتامينات وتساعد في امتصاص المواد الغذائية

### قد تؤدي بعض البروبيوتيك إلى:

- المساعدة في تقليل الإسهال المصاحب لتناول المضادات الحيوية
- المساعدة في التحكم في اضطرابات الجهاز الهضمي
- المساعدة في تقليل أعراض المغص والإكزيما لدى الرضع
- المساعدة في هضم اللاكتوز
- علاج الإسهال
- التقليل من خطر أو مدة الإصابة بالعدوى الشائعة، بما في ذلك العدوى التنفسية، والتهضمية، والمهبلية.



لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع: [ISAPPscience.org](http://ISAPPscience.org)  
تابع ISAPP على تويتر: [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)  
تابع ISAPP على تويتر