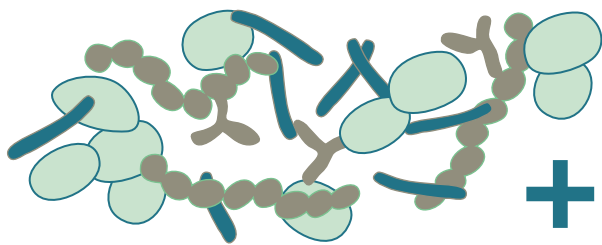
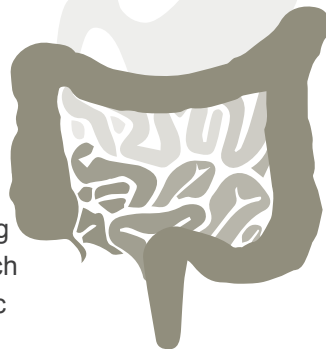


Tác dụng của probiotic và prebiotic đối với hệ vi sinh đường ruột của con người

Nếu hệ vi sinh đường ruột bị rối loạn, liệu probiotic và prebiotic có thể giúp ích gì không?



gia tăng số lượng/ hoạt động của vi khuẩn cư trú trong đường ruột



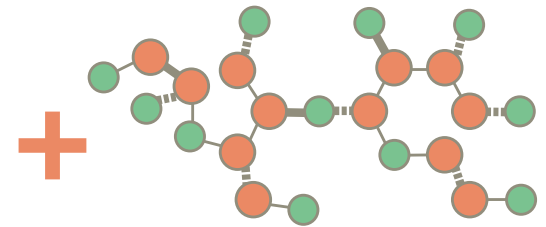
Probiotic và prebiotic có thể giúp bình thường hóa hệ vi sinh đường ruột bị rối loạn do dùng kháng sinh hoặc do các tác nhân khác, từ đó giúp cải thiện sức khỏe.

Probiotic là gì?

Probiotic là những vi sinh vật sống, khi bổ sung một lượng vừa đủ có thể mang lại những lợi ích cho sức khỏe. Chúng đôi khi tương tự như các vi sinh vật cư trú trong cơ thể con người (mặc dù không phải lúc nào cũng vậy).

Probiotic có giúp cải thiện hệ vi sinh đường ruột không?

- Vì là vi sinh vật sống, probiotic có thể ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật cư trú trong cơ thể.
- Probiotic có số lượng ít so với toàn bộ hệ vi sinh đường ruột, nhưng chúng có thể phát triển, chuyển hóa và tương tác với các vi sinh vật cư trú. Hiếm khi probiotic cư trú vĩnh viễn trong cơ thể.
- Probiotic có thể tác động lên hệ vi sinh đường ruột khi chúng đi qua những vùng có ít vi sinh vật cư trú hơn như dạ dày và ruột non.
- Probiotic có thể có cơ chế tương tự như các vi sinh vật cư trú để cải thiện sức khỏe. Ví dụ, probiotic có khả năng ảnh hưởng lên hệ thống miễn dịch, từ đó có thể tác động đến hệ vi sinh vật cư trú và sức khỏe con người.



Prebiotic là gì?

Hiểu một cách đơn giản, prebiotic là thức ăn dành cho vi sinh vật có lợi tồn tại trên hoặc trong cơ thể con người. Chúng được chuyển hóa bởi vi sinh vật có lợi trong đường ruột, mang lại tác động tích cực lên môi trường đường ruột và lợi ích sức khỏe nói chung.

Prebiotic có giúp cải thiện hệ vi sinh đường ruột không?

- Có! Prebiotic có tác động tích cực đến thành phần và/hoặc hoạt động của hệ vi sinh vật cư trú.
- Prebiotic có thể làm tăng hoạt động/ số lượng của vi khuẩn có lợi.
- Prebiotic có thể làm tăng các chất chuyển hóa có nguồn gốc từ vi sinh vật hoặc các phân tử tín hiệu quan trọng đối với sức khỏe.