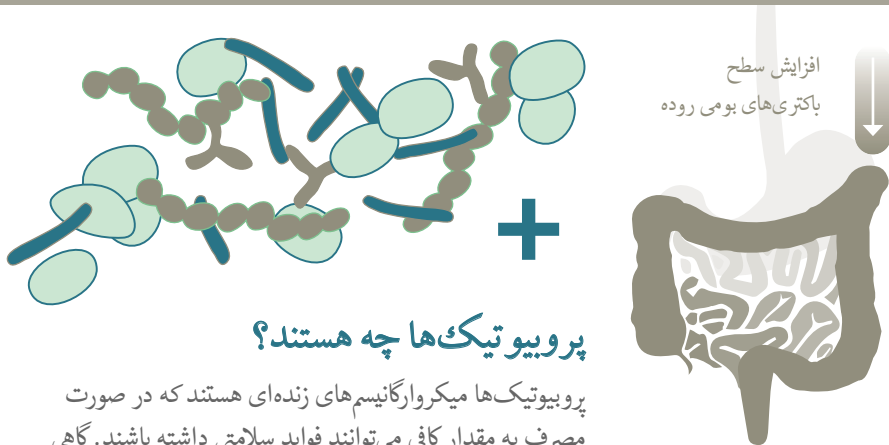


تأثیرات پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها بر میکروبیوتای ما

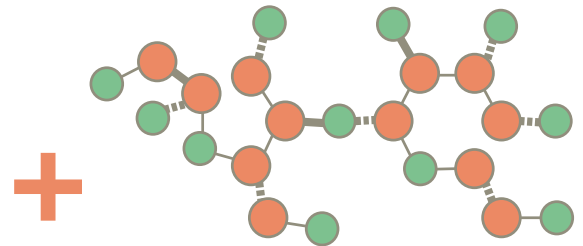
اگر میکروبیوتای روده شما مختل شده باشد، آیا پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها می‌توانند کمک کنند؟



پروبیوتیک‌ها چه هستند؟

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که در صورت مصرف به مقدار کافی می‌توانند فواید سلامتی داشته باشند. گاهی اوقات - اما نه همیشه - آن‌ها مشابه میکروب‌هایی هستند که به طور معمول در بدن ما ساکن می‌شوند

پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها ممکن است به عادی‌سازی میکروبیوتای روده که توسط آنتی‌بیوتیک‌ها یا سایر عوامل استرس‌زا مختل شده است کمک کنند و با این کار، سلامت شما را بهبود بخشند



پری‌بیوتیک‌ها چیستند؟

به زبان ساده، آن‌ها غذا برای میکروب‌های مفیدی هستند که روی یا درون ما زندگی می‌کنند

آیا پروبیوتیک‌ها میکروبیوتای روده ما را بهبود می‌بخشند؟

- به عنوان میکروب‌های زنده، پروبیوتیک‌ها می‌توانند بر میکروب‌هایی که در بدن ما ساکن می‌شوند تأثیر بگذارند
- اگرچه تعداد آن‌ها در مقایسه با میکروب‌های روده ما کم است، اما پروبیوتیک‌ها می‌توانند رشد کنند، متابولیزه شوند و با میکروب‌های ساکن تعامل داشته باشند. به ندرت پروبیوتیک‌ها به طور دائمی ساکن می‌شوند
- پروبیوتیک‌ها ممکن است در حین عبور از مناطق کمتر متراکم دستگاه گوارش (معده و روده کوچک) بر میکروبیوتا تأثیر بگذارند
- پروبیوتیک‌ها ممکن است از مکانیسم‌های مشابه میکروب‌های ساکن ما برای بهبود سلامت استفاده کنند. به عنوان مثال، توانایی پروبیوتیک‌ها در تأثیر بر سیستم ایمنی می‌تواند بر میکروبیوتای ساکن و سلامت ما تأثیر بگذارد

آیا پری‌بیوتیک‌ها میکروبیوتا را بهبود می‌بخشند؟

- بله! پری‌بیوتیک‌ها تأثیر مثبتی بر ترکیب و/یا فعالیت میکروبیوتای ساکن ما دارند
- پری‌بیوتیک‌ها ممکن است سطح باکتری‌های مفید را افزایش دهند
- پری‌بیوتیک‌ها ممکن است متابولیت‌ها یا مولکول‌های سیگنال‌دهنده مشتق از میکروب‌ها را که برای سلامتی مهم هستند افزایش دهند

