

کاربرد پروبیوتیک برای بدن انسان

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول پروبیوتیک ها و هضم راحت غذا

فصل دوم پروبیوتیک ها برای جذب بهتر مواد مغذی

فصل سوم پروبیوتیک ها: برای مقابله با عفونت ها و ویروس ها

فصل چهارم پروبیوتیک ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن

فصل پنجم پروبیوتیک ها برای دفع راحت

فصل ششم پروبیوتیک ها برای کاهش آلرژی ها



مقدمه پروبیوتیک چیست

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که در صورت مصرف، مزایای سلامتی را برای میزبان خود فراهم می کنند. آنها معمولاً باکتری های زنده ای هستند که به طور طبیعی در روده انسان یافت می شوند. پروبیوتیک ها می توانند به حفظ تعادل میکروبی روده کمک کنند، که برای سلامت کلی بدن مهم است.



پروبیوتیک ها می توانند برای درمان یا پیشگیری از طیف وسیعی از شرایط سلامتی استفاده شوند، از جمله:

اسهال

یبوست

سندرم روده تحریک پذیر (IBS)

عفونت های دستگاه ادراری (UTI)

آلرژی



پروبیوتیک‌ها به طور سنتی در غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر، کیمچی و ترشی یافت می‌شوند. با این حال، آنها همچنین به عنوان مکمل‌های غذایی در دسترس هستند.

وقتی پروبیوتیک‌ها مصرف می‌شوند، از طریق روده کوچک به روده بزرگ می‌رسند. هنگامی که در روده بزرگ قرار می‌گیرند، شروع به تولید آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر ترکیبات مفید می‌کنند.



پروبیوتیک ها به طور کلی بی خطر هستند، اما برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی خفیفی مانند نفخ، گاز و اسهال را تجربه کنند. اگر هر گونه عوارض جانبی را تجربه کردید، مصرف پروبیوتیک ها را متوقف کنید و با پزشک خود صحبت کنید.



فصل اول پروبیوتیک و هضم غذا

پروبیوتیک ها باکتری های زنده ای هستند که می توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند. آنها می توانند به هضم غذا، جذب مواد مغذی و کاهش التهاب کمک کنند.

پروبیوتیک ها به روش های مختلفی می توانند به هضم راحت غذا کمک کنند:

- تجزیه قندها: پروبیوتیک ها می توانند قندهای پیچیده را به قندهای ساده تر تجزیه کنند که برای بدن آسان تر هضم می شوند. این می تواند به بهبود هضم غذاهای حاوی نشاسته و فیبر کمک کند.



● تولید آنزیم های گوارشی: پروبیوتیک ها می توانند آنزیم هایی را تولید کنند که به تجزیه غذا کمک می کنند. این می تواند به بهبود هضم غذاهای پروتئینی و چربی کمک کند.

● تقویت سیستم ایمنی: پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. این می تواند به کاهش التهاب در دستگاه گوارش کمک کند که می تواند هضم را کند کند.



مطالعات متعدد نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند به بهبود هضم غذا کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به بهبود هضم غذا در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) کمک می کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به بهبود هضم غذا در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز کمک می کند.



اگر در هضم غذا مشکل دارید، ممکن است
بخواهید مصرف پروبیوتیک ها را در نظر
بگیرید. پروبیوتیک ها را می توان به طور
طبیعی در غذاهای تخمیر شده مانند ماست،
کفیر، کلم ترش و کیمچی یافت. آنها
همچنین به عنوان مکمل های غذایی در
دسترس هستند.



پروبیوتیک ها و هضم راحت غذا

2



اگر در هضم غذا مشکل دارید بهتر است مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک را آغاز کنید. همچنین می توانید از مکمل های پروبیوتیک استفاده کنید تا با مشکلاتی مانند عدم تحمل لاکتوز مقابله کنید. این باکتری های مفید به شما کمک خواهند کرد تا بهتر بتوانید از عهده هضم محصولات لبنی و البته دیگر مواد غذایی بر بیایید.

REFERENCES

ALLEN, ADRIAN; FLEMSTRÖM, GUNNAR ^
(JANUARY 2005). "GASTRODUODENAL

MUCUS BICARBONATE BARRIER:

PROTECTION AGAINST ACID AND PEPSIN".

AMERICAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY. CELL

PHYSIOLOGY. 288 (1): C1-19.

.DOI:10.1152/AJPCELL.00102.2004



فصل دوم پروبیوتیکها و جذب مواد غذایی

پروبیوتیکها باکتریهای زندهای هستند که می‌توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند. آنها می‌توانند به هضم غذا، جذب مواد مغذی و کاهش التهاب کمک کنند. پروبیوتیکها به روشهای مختلفی می‌توانند به جذب بهتر مواد غذایی کمک کنند:



تجزیه قندها: پروبیوتیک‌ها می‌توانند قندهای پیچیده را به قندهای ساده‌تر تجزیه کنند که برای بدن آسان‌تر جذب می‌شوند. این می‌تواند به بهبود جذب مواد مغذی از غذاهای حاوی نشاسته و فیبر کمک کند.



● تولید آنزیم‌های گوارشی: پروبیوتیک‌ها می‌توانند آنزیم‌هایی را تولید کنند که به تجزیه غذا کمک می‌کنند. این می‌تواند به بهبود جذب مواد مغذی از غذاهای پروتئینی و چربی کمک کند.

● تقویت سیستم ایمنی: پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. این می‌تواند به کاهش التهاب در دستگاه گوارش کمک کند که می‌تواند جذب مواد مغذی را کند کند.



مطالعات متعدد نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها می‌توانند به جذب بهتر مواد غذایی کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک‌ها به بهبود جذب آهن در افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن کمک می‌کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک‌ها به بهبود جذب کلسیم در زنان یائسه کمک می‌کند.



اگر می‌خواهید جذب مواد غذایی خود را بهبود
بخشید، ممکن است بخواهید مصرف
پروبیوتیک‌ها را در نظر بگیرید. پروبیوتیک‌ها را
می‌توان به طور طبیعی در غذاهای تخمیر شده
مانند ماست، کفیر، کلم ترش و کیمچی یافت.
آنها همچنین به عنوان مکمل‌های غذایی در
دسترس هستند.



پروبیوتیک‌ها می‌توانند آنزیم‌هایی را تولید کنند که به تجزیه غذا کمک می‌کنند. این آنزیم‌ها می‌توانند به بهبود جذب مواد مغذی از غذاهای پروتئینی، چربی و کربوهیدرات‌ها کمک کنند.

تقویت سیستم ایمنی

پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. این امر می‌تواند به کاهش التهاب در دستگاه گوارش کمک کند که می‌تواند جذب مواد مغذی را کند کند.



3



پروبیوتیک ها برای جذب بهتر مواد مغذی

مصرف پروبیوتیک ها باعث جذب بیشتر مواد مغذی موجود در مواد غذایی مصرفی تان می شود. به عنوان مثال پروبیوتیک ها تاثیر زیادی در جذب کلسیم و ویتامین ب دارد.

REFERENCES [EDIT]

CARPENTER, KENNETH J. (1 MARCH [^].1

2003). "A SHORT HISTORY OF

NUTRITIONAL SCIENCE: PART 1

(1785-1885)". THE JOURNAL OF

NUTRITION. 133 (3): 638-645.

DOI:10.1093/JN/133.3.638. ISSN

0022-3166. PMID 12612130.

ARCHIVED FROM THE ORIGINAL ON

6 AUGUST 2022. RETRIEVED 6

PROBIOTICS AUGUST 2022

فصل سوم پروبیوتیک ها: برای مقابله با عفونت‌ها
پروبیوتیک ها همچنین می توانند به مقابله با عفونت
کمک کنند.

پروبیوتیک ها به روش های مختلفی می توانند به مقابله
با عفونت کمک کنند:

- تقویت سیستم ایمنی: پروبیوتیک ها می توانند
به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. این امر
می تواند به بدن کمک کند تا با عفونت ها مبارزه
کند.



مبارزه با باکتری های مضر: پروبیوتیک ها می توانند با
باکتری های مضر در روده رقابت کنند. این امر می تواند
به کاهش تعداد باکتری های مضر و کاهش خطر عفونت
کمک کند.



مطالعات متعدد نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند به مقابله با عفونت کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش خطر ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی در کودکان کمک می کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش خطر ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری در زنان کمک می کند.



اگر می خواهید به مقابله با عفونت کمک کنید،
ممکن است بخواهید مصرف پروبیوتیک ها را در
نظر بگیرید. پروبیوتیک ها را می توان به طور
طبیعی در غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر،
کلم ترش و کیمچی یافت. آنها همچنین به عنوان
مکمل های غذایی در دسترس هستند.



پروبیوتیک ها: برای مقابله با عفونت‌ها و ویروس‌ها

4



پروبیوتیک ها به بدن تان قدرت می دهند تا با میکروب ها مقابله و هر نوع بیماری و عفونتی را از شما دور کند. در واقع این ترکیبات مفید مانند نگهدارنده بدن هستند که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قارچی و عفونت های مجاری ادرار شده و یک سلاح خوب در آلودگی به باکتری ها محسوب می شود.

REFERENCES [EDIT]

ANTI-INFECTIVES". DRUGS.COM. ^ .1

.RETRIEVED 27 JULY 2015

WHO | INFECTION PREVENTION AND" ^ .2

CONTROL". WHO. RETRIEVED 15 APRIL
.2020

JUMP UP TO: A B C D E INFECTION ^ .3
PREVENTION AND CONTROL GUIDELINES
FOR ANESTHESIA CARE. PARK RIDGE,
.ILLINOIS. 2015. PP. 3-25



فصل چهارم پروبیوتیک ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن

پروبیوتیک ها باکتری های زنده ای هستند که می توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند. آنها می توانند به هضم غذا، جذب مواد مغذی و کاهش التهاب کمک کنند. پروبیوتیک ها همچنین می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند.



سیستم ایمنی بدن یک شبکه پیچیده از سلول ها، بافت ها و اندام ها است که بدن را در برابر عفونت ها محافظت می کند. پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن به روش های مختلفی کمک کنند:

- تولید آنتی بادی ها: پروبیوتیک ها می توانند به تولید آنتی بادی ها، که پروتئین هایی هستند که به بدن کمک می کنند تا با عفونت ها مبارزه کند، کمک کنند.



- تقویت سلول های ایمنی: پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سلول های ایمنی، مانند لنفوسیت ها، که به بدن کمک می کنند تا با عفونت ها مبارزه کند، کمک کنند.

- کاهش التهاب: پروبیوتیک ها می توانند به کاهش التهاب، که می تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند، کمک کنند.



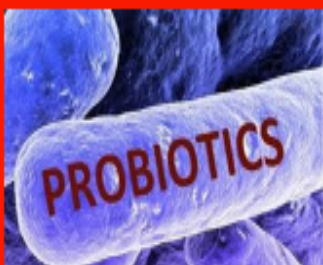
مطالعات متعدد نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به افزایش تعداد سلول های ایمنی در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده (IBD) کمک می کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش خطر ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی در کودکان کمک می کند.



اگر می خواهید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید، ممکن است بخواهید مصرف پروبیوتیک ها را در نظر بگیرید. پروبیوتیک ها را می توان به طور طبیعی در غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر، کلم ترش و کیمچی یافت. آنها همچنین به عنوان مکمل های غذایی در دسترس هستند.



5



پروبیوتیک ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن

مصرف مکمل یا مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث بهبود و حفظ فلور دستگاه گوارش می شود. باید بدانند که سیستم گوارش سالم به طور مستقیم روی سیستم ایمنی بدن نیز تاثیر می گذارد. در نتیجه با تولید هر چه بیشتر لنفوسیت ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

REFERENCES [EDIT]

1. **FOSSSEN C. "WHAT IS BIOLOGY?".[^] _**
WWW.NTNU.EDU. RETRIEVED 2018-07-
.25
2. **VILLANI AC, SARKIZOVA S, HACOHEN N[^] _**
(APRIL 2018). "SYSTEMS IMMUNOLOGY:
LEARNING THE RULES OF THE IMMUNE
SYSTEM". ANNUAL REVIEW OF
IMMUNOLOGY. 36 (1): 813-42.
DOI:10.1146/ANNUREV-IMMUNOL-
042617-053035. PMC 6597491. PMID
.29677477



فصل پنجم پروبیوتیک و کنترل یبوست

پروبیوتیک ها باکتری های زنده ای هستند که می توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند. آنها می توانند به هضم غذا، جذب مواد مغذی و کاهش التهاب کمک کنند. پروبیوتیک ها همچنین می توانند به کنترل یبوست کمک کنند.



یبوست یک اختلال گوارشی است که با حرکات روده کمتر از سه بار در هفته مشخص می شود. یبوست می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی کم فیبر، کم آبی بدن، عدم فعالیت بدنی و برخی داروها باشد.



پروبیوتیک ها می توانند به کنترل یبوست به
روش های مختلفی کمک کنند:

- تولید اسید لاکتیک: پروبیوتیک ها می توانند
اسید لاکتیک تولید کنند. اسید لاکتیک می
تواند به نرم کردن مدفوع و تسهیل حرکت
روده کمک کند.



تولید پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها می‌توانند
پروبیوتیک‌ها تولید کنند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند
به تحریک انقباضات روده کمک کنند.
کاهش التهاب: پروبیوتیک‌ها می‌توانند به
کاهش التهاب در دستگاه گوارش کمک
کنند. التهاب می‌تواند باعث کند شدن
حرکت روده شود.



مطالعات متعدد نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند به کنترل یبوست کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به افزایش تعداد دفعات اجابت مزاج و کاهش سفتی مدفوع در افراد مبتلا به یبوست کمک می کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش زمان لازم برای اجابت مزاج در افراد مبتلا به یبوست کمک می کند.



- پروبیوتیک ها را با غذا مصرف کنید. این کار به کمک به زنده ماندن پروبیوتیک ها در طول هضم کمک می کند.

- پروبیوتیک ها را در دمای اتاق نگهداری کنید. پروبیوتیک ها در دمای پایین بهتر زنده می مانند.



پروبیوتیک ها را به طور منظم مصرف کنید. برای
کسب بهترین نتایج، روزانه حداقل **100** میلیارد
واحد تشکیل دهنده کلونی (CFU) پروبیوتیک
مصرف کنید.



6



پروبیوتیک ها برای دفع راحت

اگر از یبوست رنج می برید و به طور گذرا یا در بیشتر مواقع در دفع دچار مشکل می شوید حتما پروبیوتیک ها را امتحان کنید. توجه داشته باشید که پروبیوتیک ها مانع از این می شوند که مدفوع آبکی (اسهال) یا خیلی سفت (یبوست) شود. این ترکیبات مفید از بدن در برابر یبوست مسافرتی و دیگر بیماری های مسافرتی حفاظت می کند.

REFERENCES

JUMP UP TO: A B "PROBIOTICS".[^] **.1**

NATIONAL HEALTH SERVICE. 27

NOVEMBER 2018

JUMP UP TO: A B C "PROBIOTICS: ^ **.2**

WHAT YOU NEED TO KNOW".

NATIONAL CENTER FOR



فصل ششم پروبیوتیک و کنترل آلرژی

پروبیوتیک ها باکتری های زنده ای هستند که می توانند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک کنند. آنها می توانند به هضم غذا، جذب مواد مغذی و کاهش التهاب کمک کنند. پروبیوتیک ها همچنین می توانند به کنترل آلرژی کمک کنند.



آلرژی یک واکنش غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن به یک ماده بی ضرر است. این ماده بی ضرر به عنوان آلرژن شناخته می شود. آلرژن ها می توانند شامل گرده، حیوانات خانگی، غذاها و داروها باشند.



مطالعات متعدد نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند به کنترل آلرژی کمک کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش شدت علائم آلرژی فصلی در کودکان کمک می کند. مطالعه دیگری نشان داد که مصرف پروبیوتیک ها به کاهش خطر ابتلا به اگزما در نوزادان کمک می کند.



● تقویت سیستم ایمنی بدن: پروبیوتیک ها می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. این امر می تواند به کاهش حساسیت سیستم ایمنی بدن به آلرژن ها کمک کند.

● تغییر پاسخ ایمنی بدن: پروبیوتیک ها می توانند به تغییر پاسخ ایمنی بدن به آلرژن ها کمک کنند. ا



- این امر می تواند به کاهش تولید آنتی بادی های **IGE**، که مسئول واکنش های آلرژیک هستند، کمک کند.

- کاهش التهاب: پروبیوتیک ها می توانند به کاهش التهاب در دستگاه گوارش کمک کنند. التهاب می تواند باعث تشدید علائم آلرژی شود.



اگر از آلرژی رنج می برید، ممکن است بخواهید
مصرف پروبیوتیک ها را در نظر بگیرید.
پروبیوتیک ها را می توان به طور طبیعی در
غذاهای تخمیر شده مانند ماست، کفیر، کلم
ترش و کیمچی یافت. آنها همچنین به عنوان
مکمل های غذایی در دسترس هستند.



در اینجا چند نکته برای افزایش اثربخشی
پروبیوتیک ها در کنترل آلرژی آورده شده است:
• پروبیوتیک ها را با غذا مصرف کنید. این کار
به کمک به زنده ماندن پروبیوتیک ها در طول
هضم کمک می کند.



- پروبیوتیک ها را در دمای اتاق نگهداری کنید.

پروبیوتیک ها در دمای پایین بهتر زنده

می مانند.

- پروبیوتیک ها را به طور منظم مصرف کنید.



پروبیوتیک ها برای کاهش آلرژی ها

7



مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث کاهش واکنش های آلرژیک بدن می شود. خانم های بارداری که محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک مصرف می کنند به میزان 30 درصد کمتر از دیگر خانم ها بچه های آلرژیک به دنیا می آورند. در واقع کودکان این مادرها کمتر در معرض آسم، التهاب و اگزما قرار می گیرند.

REFERENCES

JUMP UP TO: A B "TYPES OF ALLERGIC ^
DISEASES". NIAID. 29 MAY 2015.
ARCHIVED FROM THE ORIGINAL ON 17
JUNE 2015. RETRIEVED 17 JUNE
2015. DOI:10

