

ما هي فوائد البروبيوتيك لصحتك؟

على الرغم من أنّ العديد من الشعوب كانت تختار الأطعمة المخمّرة لسنوات طويلة نظرا لغناها بالبروبيوتيك المفيدة لصحة الجسم، إلا أننا أصبحنا في الآونة الأخيرة نسمع كثيرا بأهميتها إلى أن أصبحنا نبحث عنها في الأطعمة والوجبات التي نتناولها.

هل تعلم فعلا ما هي فوائد هذه البكتيريا الصحية؟ إليك 5 أسباب للحصول على البروبيوتيك يوميا:

البروبيوتيك تعزز صحة الجهاز الهضمي:

تعد البروبيوتيك إضافة للبكتيريا الصحية إلى جهازك الهضمي ما يساهم في تحسين امتصاص المواد الغذائية والفيتامينات. وامتصاص أفضل يعني عملية هضم أفضل ما يسمح للجسم بالحصول على أكبر قيمة غذائية ممكنة من الأطعمة التي تتناولينها، ويساعده على تنظيم عمل الجهاز الهضمي.

البروبيوتيك تحميك خلال موسم انتشار نزلات البرد والزكام:

جنباً إلى جنب مع العلاجات التقليدية مثل الفيتامين C، الثوم والزنجبيل، تعد بكتيريا البروبيوتيك من أفضل طرق الحماية من نزلات البرد والإنفلونزا. إذ يمكن لهذه البكتيريا أن تحد من إصابة الجسم بالالتهابات ما يعني أعراض برد أقل!

البروبيوتيك لحمايتك من الإلتهابات المهبلية:

ستكون بكتيريا البروبيوتيك صديقة لمنطقتك الحميمة هذه المرة وذلك لأنها تنتج المطهرات الطبيعية التي تحافظ على توازن صحي في درجة حموضة المنطقة الحساسة؛ لذا إن كنت تعانين من الالتهابات المهبلية فالبروبيوتيك ستكون مكملا للعلاجات الأخرى.

البروبيوتيك تحافظ على مستويات الكوليسترول:

صحة الجهاز الهضمي وأمراض القلب، قد تبدو كما لو أنها غير مرتبطة ببعضها البعض ولكن البكتيريا الصحية التي تعيش في الأمعاء قد تكون مفيدة لأعضاء أكثر من معدتك؛ إذ وجد باحثون أميركيون أن تناول

جرعات يومية من البروبيوتيك يعمل على خفض الكوليسترول السيء بنسبة 12 %، فضلا عن خفض استرات الكوليسترول المشبعة التي تساهم في تصلب الشرايين.

البروبيوتيك للتحكم بالتوتر:

نواجه جميعنا التوتر ويتسبب هذا الأخير بإضعاف إستجابة الجهاز المناعي ما يزيد احتمال إصابتك بالأمراض. ولكن من المعروف أن البروبيوتيك تزيد قدرة الجسم على تحمل التوتر عن طريق منع نمو البكتيريا الضارة خلال فترات الإجهاد والضغط.