



مصرف روزانه 100 گرم محصول پروبیوتیک دار توصیه می شود

یک دکترای طب و تغذیه از انگلستان توصیه کرد افراد روزانه يك کپسول یا ساشه و یا 100 گرم از یک محصول پروبیوتیک دار را مصرف کنند.

دکتر خدایی در گفتگو با سلامت نیوز : مصرف روزانه 100 گرم محصول پروبیوتیک دار توصیه می شود

یک دکترای طب و تغذیه از انگلستان توصیه کرد افراد روزانه يك کپسول یا ساشه و یا 100 گرم از یک محصول پروبیوتیک دار را مصرف کنند.

دکتر زهره خدایی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت:«دریافت روزانه پروبیوتیک ها به طور مرتب، از فاکتورهای مرتبط با ایفای نقش آنها قلمداد می شود و افراد بایستی روزانه به طور مرتب و به مقدار مشخصی این باکتری مفید را دریافت کنند تا اثرات سلامت بخش داشته باشد.«

وی ادامه داد:«دریافت 104-108 باکتری زنده، به عنوان حداقل دریافت روزانه مطرح شده است که با مصرف روزانه يك کپسول یا ساشه و یا 100 گرم از یک محصول پروبیوتیک دار تأمین می شود.«

وی تأکید کرد:«پروبیوتیکها در گروه باکتریهای کاملاً بی خطر قرار می گیرند و نیازی به اثبات بی خطری ندارند در عین حال به دلیل اینکه احتمال ورود باکتری به خون (باکتری می) برای افراد شدیداً بیمار و دارای نقص سیستم ایمنی و یا کسانی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می کنند (مثلاً بعد از پیوند کلیه) وجود دارد برای این گروه از افراد توصیه نمی شود.«