



درمان مشکلات روحی با مصرف ماست

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد پروبیوتیک موجود در ماست طبیعی می تواند به بهبود روحیه افراد کمک کند چرا که این مواد قادرند عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار دهند.

مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد پروبیوتیک موجود در ماست طبیعی می تواند به بهبود روحیه افراد کمک کند چرا که این مواد قادرند عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات پیشین نشان داده بود باکتری های مفید مغز موش ها را تحت تاثیر قرار می دهند اما هیچ تحقیقی همین امر را در مغز انسان تایید نکرده بود.

مطالعه پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس نشان داد افرادی که روزانه 2 وعده ماست پروبیوتیک مصرف می کنند عملکرد مغزی هوشیارانه تری دارند چه در فعالیت استراحت مغزی و چه در واکنش به یک کاری که نیازمند توجه احساسی است.

این تحقیقات نشان داده است برخی از محتویات ماست می تواند شیوه ای که مغز به محیط واکنش نشان می دهد را تغییر دهد.

پیش از این تاثیرات مثبت باکتری های مفید موجود در فراورده هایی مانند ماست بر ارتقای سطح ایمنی بدن نشان داده شده بود.

این محققان می گویند سویه های پروبیوتیک خاصی در ماست وجود دارد که مصرف آن در طول زمان می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد از جمله از بین بردن استرس، اضطراب و دیگر مشکلات روحی.

پژوهشگران امیدوارند در آینده بررسی رشد باکتری های سیستم گوارشی افراد ساده تر شود و امکان دیدن اینکه چگونه آرایش باکتری های معده و روده می تواند بر عواملی مانند رشد مغزی، استرس و حساسیت به درد را تحت تاثیر قرار دهد فراهم آید.

احتمال دارد که تغییر ترکیب باکتری های سیستم گوارش بتواند به درمان اختلالات مزمن دردناک و همچنین نشانه های بیماری های مغزی مانند اوتیسم، پارکینسون و آلزایمر منجر شود.