



این ماده غذایی، ضد اضطراب است

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

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

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 تأثیر قرار دهند.

تحقیقات پیشین نشان داده بود باکتری های مفید، مغز موش ها را تحت تأثیر 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 دو وعده ماست پروبیوتیک مصرف می کنند عملکرد مغزی هوشیارانه تری دارند چه در استراحت مغزی و چه در واکنش به یک کاری که نیازمند توجه 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 تأثیرات مثبت باکتری های مفید موجود در فرآورده 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 عواملی مانند رشد مغزی، استرس و حساسیت به درد را تحت تأثیر 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.