



افسردگی با مصرف مکمل های پروبیوتیک درمان می شود

بسیاری از محققان عقیده دارند پروبیوتیک ها مواد شیمیایی عصبی مانند سروتونین و دوپامین تولید می کنند که باعث تنظیم و کنترل فرایند های مهم روانی می شود.

بسیاری از محققان عقیده دارند پروبیوتیک ها مواد شیمیایی عصبی مانند سروتونین و دوپامین تولید می کنند که باعث تنظیم و کنترل فرایند های مهم روانی می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، بسیاری از محققان و کارشناسان سلامت، فواید محصولات و مکمل های پروبیوتیک و تاثیر آن را در عملکرد مغز بسیار قوی می دانند و معتقدند پروبیوتیک ها مواد شیمیایی عصبی مانند سروتونین و دوپامین تولید می کنند که باعث تنظیم و کنترل فرایند های مهم روانی می شود.

پروبیوتیک ها به عنوان باکتری های مفید روده شناخته شده اند، فشار خون را پایین آورده و علاوه بر کاهش وزن، به سلامت قلب کمک می کند.

مکمل های پروبیوتیک که به نام پروبیوتیک شناخته شده اند، می توانند در شیوه پردازش اطلاعات احساسی تغییراتی ایجاد کند و میزان بالایی از این باکتری های به خوبی می تواند اضطراب و افسردگی را کاهش و تسکین دهد.

برای آزمایش این نظریه در دانشگاه آکسفورد محققان آزمایشاتی بر روی ۴۵ نفر در رنج سنی ۱۸ تا ۴۵ ساله انجام دادند که هر روز به مدت سه هفته به آنها مکمل پروبیوتیک دارو و دارو نما دادند. آنها از تست های مختلف کامپیوتری استفاده کردند تا پردازش اطلاعات احساسی شان را «مانند کلمات مثبت و منفی» ارزیابی کنند.

یافته ها نشان داد در یک آزمایش افرادی که مکمل پروبیوتیک استفاده کرده بودند، توجه و واکنش کمتری نسبت به اطلاعات منفی و عکس العمل بیشتری نسبت به کلمات مثبت نشان دادند. همچنین افرادی که دارو و دارونما استفاده کرده بودند، نتایج نسبتا مشابهی داشتند که نسبت به مصرف کنندگان پروبیوتیک، واکنش شان به اطلاعات منفی بیشتر بود.

محققان مطمئن نیستند که تغییرات در باکتری روده، چطور روی مغز اثر می گذارد. بعضی از آنها احتمال می دهند عصب واگوس که اطلاعات حسی را از روده به مغز می رساند، در این اتفاق نقش دارند.

به گزارش مهر، نتایج این مطالعات در نشریه بین المللی دیابت به چاپ و در مجله روان داروشناسی منتشر شده است.