

پروبیوتیک در کاهش اضطراب نقش دارد

محققان به نتیجه رسیده اند که استفاده از مکمل های پروبیوتیک می تواند در کاهش اضطراب ها مفید باشد.



محققان به نتیجه رسیده اند که استفاده از مکمل های پروبیوتیک می تواند در کاهش اضطراب ها مفید باشد. به گزارش خبرنگار مهر، بر اساس تحقیقات متخصصان دانشگاه آکسفورد باکتری های روده می توانند روی سیستم ایمنی تاثیر بگذارد و در نتیجه عملکرد مغز را هم تحت تاثیر قرار دهند. مصرف مکمل ها برای افزایش پروبیوتیک ها در بدن می تواند فرآیندی که مغز افراد پیام های احساسی را پردازش می کند تغییر و میزان اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. «فیلیپ بورنت» یکی از متخصصان دانشگاه آکسفورد در این خصوص می گوید: در این بررسی از ۴۵ فرد سالم ۱۸ تا ۴۵ سال درخواست شد از مکمل های پروبیوتیک برای تقویت باکتری های مفید یا از دارونما در دوره ای سه هفته ای مصرف کنند. سپس با کمک تست های کامپیوتری چگونگی پردازش پیام های احساسی همچون کلمات مثبت و منفی ارزیابی شدند. در طول این مطالعه مشخص شد افرادی که از مکمل های پروبیوتیک استفاده کرده بودند توجه کمتری به کلمات و اطلاعات منفی داشته و تمرکزشان بیشتر روی اطلاعات مثبت بود. البته متخصصان مطمئن نیستند چگونه تغییرات در باکتری های روده می تواند روی مغز تاثیر بگذارد. برخی محققان معتقدند عصب واگ که مسئول انتقال پیام های حسی از روده به مغز است در این تاثیرگذاری نقش دارد.