

البكتيريا الصديقة لجهازك الهضمي (بروباوتكس)

هل تعلم بأن جهازك الهضمي يحتوي على أكثر من ٤٠٠ نوع من الجراثيم الجيدة والتي تدعى بروباوتكس والتي تعني " المؤيدة / المدّعمة للحياة" والتي بدورها تساعد في الحد من نمو الجراثيم الضارة. وتساعد أيضاً في تعزيز جهاز هضمي صحي. لقد تبين بأن صحة الجهاز الهضمي كلما كانت جيدة فإن أجهزة الجسم الأخرى تستفيد بشكل عظيم. (البروباوتكس) هي جراثيم حيّة أثبتت فوائدها لصحة الإنسان ، وكل نوع من هذه البكتيريا الصديقة لها فوائد جمّة على صحة الجسم.

فوائدها الصحية:

١. تقي ضد الأمراض المعدية (ضد العدوى)
٢. تعزز وتقوي جهاز المناعة
٣. تعزز وتحسن صحة الجهاز الهضمي
٤. تخفف الإسهال الذي تسببه العلاجات بالمضادات الحيوية
٥. تعزز وتحسن صحة الجهاز البولي والتناسلي
٦. تساعد في علاج التهابات
٧. تساعد في التخفيف من أعراض الحساسية المفرطة لسكر اللاكتوز
٨. تخفف بعض أنواع الأكزيما عند الرضع والأطفال
٩. تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم
١٠. تقلل من خطر الإصابة ببعض السرطانات

مصادر الطعام :

- الأطعمة التي تحتوي على البروباوتكس هي بالأصل منتجات الحليب ومشروبات الألبان والتي تشمل:
- Ø اللبن الرايب (اللبننة)
 - Ø اللبن السائل (المشروب) "لبن أب"
 - Ø الحليب السائل المضاف له بروباوتكس
 - Ø الحليب المخمر
 - Ø كفير (نوع من الحليب المخمر يحتوي على البكتيريا الجيدة لصحة الأمعاء)

خلال عملية التخمر تُحسّن البروباوتكس مذاق وتركيبية منتجات الألبان. وفي الواقع تقاوم الألبان والأجبان حموضة المعدة والعصارة الصفراوية، بذلك تحفظ البروباوتكس من أحماض المعدة لكي يستطيع الوصول إلى الأمعاء.

إن اللبننة الطازجة (غير المبسترة) مليئة بالبكتيريا. معظم الألبان في الوقت الحاضر يتم بسترتها وقتل البكتيريا الضارة منها، ومن ناحية أخرى يعاد إضافة بعض البكتيريا الصديقة إليها. انظر إلى النشرة إذا كانت محتوية على البكتيريا الحية ومزروعة في المنتج. والانتباه إلى تاريخ الانتهاء لأن هذه البكتيريا المزروعة قد تضعف مع الوقت.

المواد المُكمّلة:

تتوفر هذه المواد في عدة أشكال مثل: بودرة جافة مفرزة وكبسولات ورقائق بسكويت وعلى شكل سائل. كن حذراً قبل أخذ هذه المواد فقد تحدث مضاعفات أو آثار جانبية ، لذا استشر الطبيب أولاً.