کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک

کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک میتواند یکی از روش های لاغری باشد که در ادامه به بررسی آن میپردازیم.

شکم شما محل تجمع میلیاردها باکتری است که وزن آنها به یک کیلوگرم می‌رسد، شاید هم بیشتر! نسبت تعداد باکتری ها به تعداد سلول های شما تقریبا ۱۰برابر است. البته لازم است بدانید که باکتری های روده باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما هستند. ثابت شده است که انواع باکتری های مختلف نقش های متفاوت و بسیاری در حفظ سلامت شما دارند. حالا میخواهیم بررسی کنیم که باکتری های مفید روده که با نام پروبیوتیک میشناسیم چگونه فعالیت میکنند.

پروبیوتیک ها وظایف متعددی به عهده دارند. مانند هماهنگ کردن پاسخ‌های سیستم ایمنی، کاهش التهاب ها، تولید **ویتامین‌ها** ، جذب مواد معدنی و دفع کردن سموم، کنترل آسم و کاهش خطر حساسیت‌ها، بهبود اخلاق و سلامت ذهنی و کاهش وزن.

جهت مشاهده تعرفه تخفیف دندانپزشکی کلیک کنید.

باکتری های مفید با باکتری های بیماری زا در رقابت هستند. که این رقابت ممکن است سر تغذیه و یا محل سکونت باشد. با این رقابت میتوانند جمعیت باکتری های بیماری زا را کنترل کنند . پس حامی سلامتی ما هستند و این اهمیت زیادی دارد. به دلیل اینکه اگر پاتوژن‌ها و میکروب‌های غیر مفید بیشتر باشند می‌توانند سلامتی شما را به خطر بیاندازند و علاوه بر آن باعث افزایش وزن شما خواهند شد. که در ادامه راجع به آن صحبت خواهیم کرد.

به این دلایلی که مطرح شد و چند دلیل مهم دیگر ما همیشه باید یک برنامه‌ی غذایی سرشار از مواد غذایی کامل و فرآوری نشده به همراه غذاهای تخمیری و پروبیوتیک داشته باشیم. مکمل های پروبیوتیک با کیفیت میتوانند به شما در حفظ تعادل و سلامت میکروارگانیسم‌های بدن‌تان کمک کنند مخصوصا زمانی که در حین مصرف آنتی بیوتیک باشید.

پروبیوتیک و سلامت دهان و دندان

انواع مختلف پروبیوتیک ها بر سلامت دهان و دندان و همچنین کاهش سطح استرپتوکوک موتانس بزاق تاثیر فراوانی دارد. برای کسب تاثیرات مثبت این خوراکی ها در دهان، باکتري پروبیوتیک باید این توانایي را داشته باشد که به سطوح دنداني متصل شود و وارد ترکیب بیوفیلم دنداني شود. همینطور باید قادر باشد به رقابت و پیش گیري از تکثیر باکتري هاي پوسیدگي زا کمک کند. برای کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک ، بهتر است که پروبیوتیک به صورت مداوم و روزانه مصرف شود.

همچنین مطالعه کنید :بیمه دندانپزشکی کجاست؟

و تعرفه دندانپزشکی سال چگونه است؟

همه چیز درباره برداشتن خال ها و سایر خدمات زیبایی

رژیم غذایی و نقش باکتری‌ها

اگر غذاهای فرآوری شده و پاستوریزه و استریلیزه استفاده کنید، این امر باعث کاهش تعداد باکتری‌های دستگاه گوارش شما میشود. محل سکونت شما، سن، استرس یا هر موضوع دیگری که به سلامتی شما ارتباط داشته باشد می‌تواند از عوامل موثری باشد که باکتری‌های دستگاه گوارش شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. لازم است بدانید که مواد قندی هم مانند غذاهای فرآوری شده به رشد مخمرها و قارچ‌های بیماری‌زا کمک می‌کنند که نشانه‌های رشد بی‌رویه‌ی مخمر در بدن شماست مانند کوفتگی، افسردگی، کج‌خلقی، سردرد، ناتوانی در تمرکز، ضعیف شدن ماهیچه‌ها، ایجاد عفونت‌های مجاری ادراری، قارچ لابلای انگشتان پا، سوزش مزمن قلب، یبوست، تورم مفاصل، گلو درد وگرفتگی بینی.

کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک و تجربه زندگی بهتر

خوراکی های پروبیوتیک برعکس غذاهای فرآوری‌شده و مواد قندی که تأثیر مخرب زیادی روی سلامتی شما دارند، میتوانند نقش تقویت کننده‌های طبیعی را ایفا کنند. این خوراکی ها مواد مغذی را فراهم می‌کنند و کمک شایانی به رشد باکتری‌های مفید موجود در دستگاه گوارش شما می‌کنند. جالب است بدانید که با مصرف مواد غذایی تخمیری میتوانید سلامت روده های خود را به طور کامل تامین نمائید و به کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک دست می یابید.

به طور کلی غذاهای تخمیری میتوانند حقیقتا یکی از بهترین سم‌زداهای بدن محسوب شوند. به بیان دیگر این نوع خوراکی ها می‌توانند شما را از شر انواع زیادی از توکسین‌ها، فلزات سنگین و مواد سمی بیماری‌زا خلاص کنند.

بهترین قرص های پروبیوتیک

- لاکتوباسیلوس گاسری
- لاکتوباسیلوس رامنوسوس
- لاکتوباسیلوس فرمنتوم
- لاکتوباسیلوس آمیلووروس

لازم به ذکر است که قبل از مصرف این دارو ها حتما به پزشک مراجعه کنید تا از مصرف درست ان اگاه شوید.

چند نمونه پروبیوتیک جهت کاهش وزن

- ترشی و دیگر سبزیجات پروبیوتیک
- محصولات لبنی پروبیوتیک مثل ماست و کفیر که از مواد لبنی خام (غیر پاستوریزه) به دست می‌آیند
- میسو (نوعی غذای ژاپنی شامل خمیر سویا، نمک و غلات تخمیر شده)
- تمپه (غذای اندونزیایی از خمیر سویا و قارچ)
- زیتون

به همین سادگی با رعایت اصول تغذیه ای و مصرف خوراکی های پروبیوتیک به کاهش وزن با محصولات پروبیوتیک بپردازید.