

## دانستنی هایی درباره:

# پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده هستند و زمانی که به میزان کافی استفاده شوند برای سلامتی شما فواید زیادی دارند.

### تاثیر مثبت بر عملکرد سیستم ایمنی



### پروبیوتیک های مختلف به روش های متفاوتی به سلامتی انسانها کمک می کنند



### می توانند به میکروفلور روده برای مقاومت در برابر رشد باکتری های مضر کمک کنند



### بیشترین مطالعات بر روی بیفیدوباکتریوم و لاکتوباسیلوس انجام شده است



### باعث بهبود علائمی مانند اسهال، نفخ و... می شود که با اختلالات میکروفلور دستگاه گوارش همراه هستند



### مکملهای پروبیوتیکی مانند فمی لاکت دارای تعداد زیادی باکتری مفید هستند

