



به نظر می رسد که نوع باکتری در دستگاه گوارش شما تاثیر زیادی بر وزن و توانایی شما برای از دست دادن وزن دارد. در حقیقت، تعادل باکتریهای مفید و حضور منظم و فراوان آنها در دستگاه گوارش، به کاهش و تثبیت وزن کمک می کند.

اما چگونه می توانید از طریق باکتریهای مفید کاهش وزن داشته باشید؟

با استفاده از پروبیوتیک های فوق العاده قوی، هدفمند و خاص.

مطالعات نشان داده اند که گونه های خاص پروبیوتیکی، سبب کاهش وزن از طریق مکانیزم های متعدد می شوند که ما در این مقاله به آنها خواهیم پرداخت.

آیا پروبیوتیکها به کاهش وزن کمک می کنند؟

در آغاز، بهتر است بدانید که افرادی که دچار اضافه وزن و افزایش توده چربی در بدن هستند، فلور باکتری مفید دستگاه گوارش در آنها دستخوش تغییرات نامطلوبی شده است. در واقع، عدم تعادل نامطلوبی بین باکتری های مضر (باکتریوئیدها) و باکتری های مفید ایجاد می شود. چگونگی تاثیر گذاری این باکتریهای منفی بر افزایش وزن به طور کامل اثبات نشده است اما شواهد بالینی و آزمایشات در افراد چاق نشان می دهد که فلور روده آنها دچار دیس بیوزیس (تغییرات منفی) شده است.

به عنوان مثال:

نشان داده شده است که محصولات لبنی ممکن است رشد باکتری های خاصی در روده شما (گونه های لاکتوباسیلوس) را افزایش دهند که پس از آن هورمون ها و جنب مواد غذایی را دستخوش تغییرات می کند که این تغییرات منجر به افزایش وزن در افراد مستعد چاقی می شود.

همچنین مطالعات دیگر نشان داده اند که رژیم غذایی شامل میوه ها (و دیگر مواد غذایی حاوی پلی فنول بالا) مانند سیب، گلابی، گریپ فروت و چای سبز می تواند به کاهش وزن با افزایش رشد باکتری های مفید در روده کمک کند.

ما می دانیم که غذا می تواند به کاهش وزن کمک کند، اما پروبیوتیکها چگونه می توانند کمک کنند؟

درست مثل غذا، پروبیوتیک ها نشان داده اند که به کاهش وزن از طریق مکانیزم های مختلف کمک می کنند. اما آیا همه پروبیوتیک ها همانند همدند؟

سویه های پروبیوتیکی زیر به طور علمی اثبات شده اند که در کاهش وزن موثر می باشند:

- *Lactobacillus gasseri*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Bifidobacterium lactis*
- *Lactobacillus casei*
- Bifidobacteria strains/species in general

در یکی از مطالعات از 125 فرد رژیم غذایی اضافه وزن نشان داد که شرکت کنندگان مکمل *Lactobacillus rhamnosus* برای یک دوره 3 ماهه مصرف کردند و در این افراد از دست دادن وزن 50% بیشتر از گروه مصرف کننده پلاسبو بود.

در مطالعه ای دیگر، شرکت کنندگان *Lactobacillus gasseri* را به مدت 12 هفته مصرف کردند، افراد مصرف کننده مکمل پروبیوتیکی بیش از 8.5% از چربی شکمی خود را در مقایسه با گروه مصرف کننده پلاسبو از دست دادند.

بناچار کلی، بر اساس شواهد علمی، به نظر می رسد سویه *Lactobacillus gasseri* امیدوارکننده ترین پروبیوتیک برای کاهش چربی و کاهش وزن است. پروبیوتیک *Lactobacillus gasseri* اندازه مولکول چربی را افزایش می دهد و موجب تسهیل سوزاندن و تبدیل آن به انرژی می شود، به همین ترتیب باعث می شود که شما مواد غذایی چرب کمتری استفاده کنید و در نتیجه چربی کمتری در بدن شما انباشته شود.

محصول فمی لاکت ساخت شرکت زیست تخمیر ایران، حاوی سویه های موثر در تقویت دستگاه گوارش، افزایش تعداد باکتریهای مفید روده، بهبود هضم و جنب مواد غذایی و تثبیت وزن می باشد.

