

مصرف ماست پروبیوتیک به تنهایی کافی نیست!



استفاده از ماست پروبیوتیک به تنهایی کافی نیست!



برای بهره مندی از فواید پروبیوتیک ها، مصرف ماست پروبیوتیک کافی نیست

امروزه ماست در انواع طعم ها و مزه ها، با بافت های گوناگون در سوپرمارکت ها وجود دارد. بعضی از این ماست ها دارای میزان بالای کلسیم و پروتئین برای استحکام استخوان ها و تقویت سیستم ایمنی هستند. همچنین دسته ای از ماست ها سرشار از پروبیوتیک بوده که به تنظیم و تقویت دستگاه گوارش و کنترل وزن کمک می کنند.

بسیاری از مردم معتقدند که اگر از ماست پروبیوتیک استفاده کنند دیگر به مصرف مکمل های پروبیوتیک نیاز ندارند.

اما فارغ از آنکه شما چقدر پروبیوتیک از طریق رژیم غذایی خود دریافت می کنید، یک مکمل پروبیوتیک بیشترین اثر را در بدن شما ایجاد خواهد کرد. مکمل های پروبیوتیک، برخلاف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک، می توانند جمعیت باکتری های مفید را در دستگاه گوارش بسیار افزایش دهند.

دلایلی که شما، علاوه بر مواد غذایی حاوی پروبیوتیک، به مکمل پروبیوتیک نیاز دارید:

-مکمل های پروبیوتیک اغلب حاوی انواع مختلفی از سویه ها می باشند

معمولا ماست های پروبیوتیک حاوی دو نوع باکتری مفید می باشند که در دستگاه گوارش ما نیز یافت می شود. از آنجا که بدن ما از باکتری های مختلفی تشکیل شده است، استفاده از مکمل های پروبیوتیک با سویه های متنوع می تواند برای تنظیم و تقویت سیستم گوارش مفیدتر باشد.

-مکمل های پروبیوتیک، زنده و سالم از معده عبور می کنند!

برای حفظ سلامت دستگاه گوارش، لازم است باکتری های مفید زنده باقی بمانند. مواد غذایی حاوی پروبیوتیک می توانند باکتری های مفید را وارد بدن کنند. اما این باکتری ها به ندرت موفق به زنده ماندن در محیط اسیدی معده می شوند.

این همان جایی است که مکمل های پروبیوتیک شکست نمی خورند و به دلیل تعداد زیاد و فرمولاسیون خاصشان، باکتری های مفید زنده مانده و راهشان را به روده ها ادامه می دهند.

همچنین مکمل های پروبیوتیک:

-به سلامت قلب شما کمک میکنند

-باعث تقویت سیستم ایمنی شما می گردند

-به کاهش چربی شکمی و کنترل وزن کم میکنند

-از اسهال و سایر مشکلات گوارشی جلوگیری می کنند