الصحة ,

8 مايو 2021 23:00 مساء

البريبايوتك يومياً يهدئ القلق



وجدت دراسة جديدة من جامعة سوراي منشورة في مجلة «التقارير العلمية» أن تناول أحد أنواع المكملات الغذائية للبريبايوتك لمدة 4 أسابيع يمكن أن يقلل من مستويات القلق، ويؤدي إلى تحسن شامل في الحالة العامة للمرأة الشابة.
قام الباحثون بالتحقق في ما إذا كان تناول المكمل الغذائي «الجالاكتو- أوليغوساكاريدس» بشكل يومي يمكن أن يحسن الحالة العامة لـ 64 من النساء أعمارهن بين 18 إلى 25 عاماً. وجدت الدراسة أن من تلقين جرعة يومية منه تحسنت حالاتهن النفسية، وذلك عن طريق تقليل مستويات القلق، كما أصبحن يتمتعن بصحة أمعاء أفضل من المجموعة التي لم تتلق المكمل الغذائي.
يعتبر البريبايوتك غذاء للبكتيريا المفيدة يساعد على تكاثرها حتى تتغلب على البكتيريا الضارة؛ ويظهر هذا البحث إمكانية استخدامه لتحسين وفرة البكتيريا المفيدة في الأمعاء وتحسين الصحة العقلية والنفسية للنساء الشابات.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©