

AiBiotics

Probiotics Guide



프로바이오틱스란?

프로바이오틱스는 섭취 할 때 수많은 건강상의 이점을 제공하는 살아있는 미생물입니다. 그들은 일반적으로 박테리아이지만 특정 유형의 효모도 프로바이오틱스로 기능 할 수 있습니다. 때론 박테리아 발효에 의해 준비된 음식으로부터 프로바이오틱스를 얻을 수 있습니다.

생균제 식품에는 요구르트, 케피어, 소금에 절인 양배추, 템페 및 김치가 포함됩니다. 프로바이오틱스는 이미 장내의 친절한 박테리아에게 먹이를 주는 식이 섬유인 프리바이오틱스와 혼동해서는 안됩니다. 수십 개의 다른 생균제 박테리아가 건강상의 이점을 제공합니다. 가장 흔한 그룹은 락토바실러스 및 비피도박테리움을 포함 합니다. 각 그룹은 다른 종을 포함하고 각 종은 많은 균주를 가지고 있습니다.

흥미롭게도, 다른 생균제는 다른 건강 상태를 해결합니다. 따라서 올바른 유형의 생균제를 선택하는 것이 필수적입니다. 광범위한 프로바이오틱스 또는 멀티 프로바이오틱스라고 알려진 일부 보충제는 동일한 제품에서 다른 종을 결합합니다.

증거가 유망하지만 프로바이오틱스의 건강상의 이점에 대한 더 많은 연구가 필요합니다.



Probiotics는 적절한 양으로 섭취했을 때 건강을 증진시키는 살아있는 미생물입니다. 다양한 유형이 있으며 음식이나 보충제에서 얻을 수 있습니다.

장내 미생물의 중요성

장내의 복잡한 미생물 군집을 장내 식물 군 또는 미생물 군이라고합니다. 실제로 일부 장에 따르면 장에는 수백 가지의 다른 종류의 미생물 (1,000 개 정도)이 들어 있습니다. 여기에는 박테리아, 효모 및 바이러스가 포함되며 박테리아가 대다수를 구성합니다.

소화관의 대부분은 결장 또는 대장에서 발견되며 소화관의 마지막 부분입니다. 놀랍게도 장내 식물의 대사 활동은 장기와 유사합니다. 이런 이유로 일부 과학자들은 내장을 "잊혀진 장기"라고합니다.

장내 세균총은 건강에 중요한 많은 기능을 수행합니다. 비타민 K와 일부 비타민 B를 포함한 비타민을 제조합니다. 또한 섬유질을 부티레이트, 프로 피오 네이트 및 아세테이트와 같은 단쇄 지방으로 바꾸어 장 벽을 공급하고 많은 대사 기능을 수행합니다. 이 지방은 또한 면역 체계를 자극하고 내장 벽을 강화시킵니다. 이것은 원치 않는 물질이 몸에 들어와

면역 반응을 유발하는 것을 막을 수 있습니다. 그러나 장내의 모든 유기체가 친절하지는 않습니다. 장내 식물군은 식이 요법에 매우 민감하며, 연구에 따르면 불균형 장내 식물 군은 수많은 질병과 관련이 있습니다. 이러한 질병에는 비만, 2형 당뇨병, 대사 증후군, 심장병, 결장 직장암, 알츠하이머 및 우울증이 포함됩니다. 프로바이오틱스 및 프리바이오틱 섬유는 이 균형을 교정하여 "잊혀 버린 장기"가 최적으로 기능하도록 합니다.



장내 식물상은 수백 가지의 다른 유형의 미생물로 구성됩니다. 프로바이오틱스는 장내 식물이 최적의 성능을 발휘하도록 도와줍니다.

체중 감량에 미치는 영향

비만인 사람은 마른 사람과 장내 세균이 다릅니다. 흥미롭게도 동물 연구에 따르면 마른 동물의 배설물 이식으로 비만 동물의 체중이 감소할 수 있습니다. 따라서 많은 과학자들은 장내 박테리아가 체중을 결정하는 데 중요하다고 생각합니다. 더 많은 연구가 필요하지만 일부 생균제 균주는 체중 감소를 돕는 것으로 보입니다

과잉의 복부 지방이 특징인 중앙 비만 환자 210 명을 대상으로 한 한 연구에서 매일 프로바이오틱 락토바실러스 가세리를 복용한 결과 12 주 동안 8.5%의 복부 지방 손실이 발생했습니다. 참가자가 프로바이오틱스 복용을 중단하면 4 주 이내에 배꼽 지방이 회복되었습니다. 또한 *Lactobacillus rhamnosus* 와 *Bifidobacterium lactis* 가 체중 감량과 비만 예방에 도움이 될 수 있다는 증거도 있습니다.

반대로, 일부 동물 연구에서 다른 생균제 균주는 손실이 아닌 체중 증가로 이어질 수 있음을 보여줍니다



요약 더 많은 연구가 필요하지만, 일부 프로바이오틱 균주가 사람들의 체중 감량에 도움이 될 수 있다는 증거가 있습니다

다른 건강상의 이점

프로바이오틱스의 다른 많은 이점 이 있습니다. 그들은 영향을 미칩니다.

- **염증** : Probiotics는 많은 질병의 주요 원인 인 전신 염증을 감소시킵니다 (43).
- **우울증과 불안** : Probiotic strain Lactobacillus helveticus 와 Bifidobacterium longum 은 임상 우울 증 환자의 불안과 우울증 증상을 감소시키는 것으로 나타났습니다
- **혈중 콜레스테롤** : 몇몇 생균제는 LDL 콜레스테롤 수치 와 총 LDL 수치를 낮추는 것으로 나타났습니다.
- **혈압** : Probiotics는 또한 혈압을 약간 줄입니다.
- **면역 기능** : 여러 생균제 균주는 면역 기능을 향상시켜 감기에 걸리는 것을 포함하여 감염 위험을 줄일 수 있습니다.
- **피부 건강** : probiotics가 여드름, 장미 및 습진뿐만 아니라 다른 피부 질환에 유용 할 수 있다는 증거가 있습니다.

진행중인 연구에 따르면 광범위한 건강 영향이 나타나기 때문에 이것은 프로바이오틱스의 총 이익 중 일부에 지나지 않습니다.



체중 감소 및 소화에 미치는 영향 외에도 생균제는 심장 건강, 면역 기능 및 우울증 및 불안 증상을 개선 할 수 있습니다.

안전 및 부작용

프로바이오틱스는 일반적으로 대부분의 사람들에게 내약성이 우수하고 안전한 것으로 간주됩니다. 그러나 처음 며칠 동안 가스 및 경증 복부 불편과 같은 소화 관련 부작용이 발생할 수 있습니다. 조정 후 소화가 개선되기 시작합니다.

HIV, AIDS 및 기타 여러 가지 상태를 포함한 면역 체계가 손상된 사람들의 경우 생균제는 위험한 감염을 유발 할 수 있습니다 (54). 건강 상태가있는 경우, 프로바이오틱 보충제를 복용하기 전에 의사와 상담하십시오.



프로 바이오틱 보충제는 소화 증상을 유발할 수 있지만 며칠 내에 진정되어야 합니다. 특정 건강 상태의 사람들에게는 위험 할 수 있습니다.

건강한 내장을 유지하는 것은 프로바이오틱 보충제를 복용하는 것 이상입니다.

많은 생활 습관이 장내 세균에 영향을 미치기 때문에 일상적인식이 요법과 운동도 마찬가지로 중요합니다. 그러나 프로 바이오틱 보충제는 부작용이 거의없는 광범위한 혜택을 제공합니다.

따라서 장 건강 개선에 관심이 있다면 복용할 가치가 있습니다.

