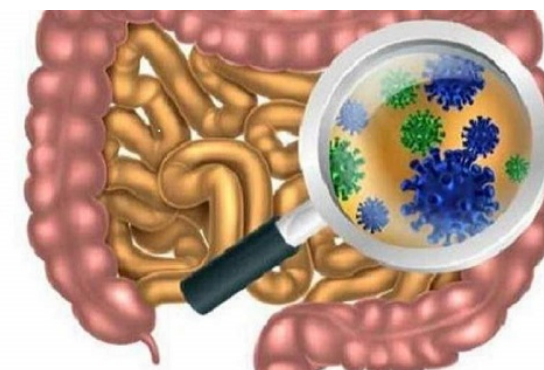


## ارتباط باکتری‌های روده با ابتلا به چاقی



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء

سال ۱۴۰۲

مطالعات نشان می‌دهد مواد غذایی حاوی پروبیوتیک با تغییر ترکیب باکتری روده‌ای (افزایش باکتری مفید روده‌ای) در کنترل چاقی تاثیر بسزایی دارند.

چندین مکانیسم ژنتیکی، متابولیسمی و التهابی در تعامل بین میکروب‌های روده و چاقی وجود دارد. تغییرات میکروبی در روده انسان را می‌توان عاملی در ایجاد چاقی دانست. پروبیوتیک، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آن‌ها، باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما در جهت سلامتی بیشتر می‌شود. باید توجه داشت بیشتر اوقات به آن‌ها باکتری‌های مفید روده هم می‌گویند.



اثر پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید روده) در درمان چاقی به سه روش صورت می‌پذیرد:  
۱. کاهش رشد عوامل بیماریزا و چسبندگی پروبیوتیک‌ها به بافت روده به صورت رقابتی با عوامل بیماریزا (فعالیت ضد میکروبی)

۲. بهبود بافت روده و کاهش نفوذپذیری آن (تقویت سد دفاعی)

۳. بهبود سیستم ایمنی دستگاه گوارش (تعدیل ایمنی)

در مجموع این عملکردها با تقویت باکتری‌های طبیعی و مفید روده می‌توانند در کاهش چاقی اثر قابل توجهی داشته باشند.

از منابع غذایی حاوی پروبیوتیک می‌توان به کفیر، ماست، دوغ و پنیر غنی شده با پروبیوتیک اشاره کرد.



منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت