

عنوان مقاله:

نقش لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس به عنوان یک سایکوبیوتیک در سلامت روان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعیده قریشی - دانشکده دامپزشکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

بلال صادقی - گروه بهداشت مواد غذایی، دانشکده دامپزشکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

هادی ابراهیم نژاد - گروه بهداشت مواد غذایی، دانشکده دامپزشکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

افسردگی یکی از بیماری‌هایی است که باعث اختلال در خلق و خو و عملکرد روزانه فرد می‌شود. از آنجاییکه درمان‌های دارویی اثرات جانبی را بر بدن فرد می‌گذارند، استفاده از فاکتورهای غذایی موثر بر میکروب‌های روده می‌تواند علائم بیماری‌های روانی را کاهش دهد. مصرف پری بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها ضمن جایگزینی میکروب‌های مفید با میکروب‌های مضر، علائم اضطراب و افسردگی را تسکین می‌دهد. گروهی از پروبیوتیک‌ها وجود دارند که روی سیستم عصبی مرکزی مرتبط با عملکرد و رفتار اثر می‌گذارد و سایکوبیوتیک نامیده می‌شوند. این اثر گذاری توسط محور مغزی روده ای رخ می‌دهد. محور مغزی روده ای یک ارتباط دو طرفه جهت تنظیم سلامت انسان بین روده و مغز ایجاد می‌کند. ارتباط مغز و روده بر اساس مکانیسم عمل پروبیوتیک‌ها به صورت توانایی بیوسنتز و متابولیسم تریپتوفان و همچنین تولید متابولیت‌های فعال کننده می‌گیرنده‌های آریل هیدروکربن می‌باشد. تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه، تولید مولکول‌های نورواکتیو مانند گاما آمینوبوتیریک اسید، سروتونین، کاتکولامین و استیل کولین، تولید سلول‌های ایمنی و ساخت و ترشح اینترلوکین-۱۰ و شرکت در ایمنی سلولی و اثرگذاری بر محور هیپوتالاموس هیپوفیز - آدرنال و در نتیجه کاهش کورتیزول از مکانیسم‌های دیگر پروبیوتیک‌ها در ایجاد ارتباط بین مغز و روده هستند. استفاده از پروبیوتیک‌ها روشی جدید برای درمان اختلالات روانی است و می‌توان از فواید آن‌ها با مصرف غذاهای فراسودمند بهره برد.

کلمات کلیدی:

افسردگی، اضطراب، پروبیوتیک، سایکوبیوتیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1123021>

