

Τι πρέπει να τρώω όταν παίρνω αντιβίωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν κάποιος ξεκινάει να παίρνει μια αντιβίωση, πολλές φορές ο γιατρός του του λέει να τρώει καθημερινά γιαούρτι.

Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι στο έντερό μας κατοικούν ποικίλα βακτήρια τα οποία συμβιώνουν ειρηνικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, παρέχοντάς του ποικίλα οφέλη. Τα βακτήρια αυτά αποτελούν τη λεγόμενη εντερική μικροχλωρίδα και η διατήρηση της ακεραιότητάς της είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του πεπτικού μας σωλήνα και όχι μόνο.

Η αντιβίωση τώρα ναι μεν στρέφεται κατά των μικροβίων που θέλουμε να πολεμήσουμε, αλλά αρκετές φορές, παράλληλα, καταστρέφει και ένα σημαντικό αριθμό αυτών των ευεργετικών βακτηρίων της εντερικής μικροχλωρίδας. Αποτέλεσμα έντονα φουσκώματα, τοπικές φλεγμονές κ.α..

Το γιαούρτι αποτελεί το πιο πλούσιο σε ζωντανούς μικροοργανισμούς τρόφιμο της καθημερινότητας, με αποτέλεσμα να εφοδιάζει τον εντερικό σωλήνα με ευεργετικά βακτηριακά στελέχη, ενώ παράλληλα προωθεί τον πολλαπλασιασμό

των ήδη υπαρχόντων και την αναστολή της ανάπτυξης παθογόνων. Ουσιαστικά, λειτουργεί σαν ασπίδα προστασίας για τα βακτήρια του εντέρου προστατεύοντάς τα από τα αντιβιοτικά και προωθώντας τη διατήρηση της καλής λειτουργίας του εντέρου.

Ωστόσο, κάτι που δεν λαμβάνεται πολλές φορές υπόψη είναι το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός των λεγόμενων προβιοτικών του γιαουρτιού καταστρέφεται περνώντας από το περιβάλλον του στομάχου, με αποτέλεσμα να μην αναπληρώνεται επαρκώς η εντερική μας χλωρίδα. Για το λόγο αυτό πολλές φορές συστήνεται η παράλληλη λήψη κάποιου συμπληρώματος προβιοτικών.

Πηγή: neadiatrofis.gr