

Sữa chua probiotics có thể giúp giảm nồng độ kim loại nặng trong máu

02:46 20/09/2022

Tác giả: TTK

Việc sử dụng sữa chua chứa probiotics có thể giảm nồng độ kim loại nặng trong máu hiệu quả, theo báo cáo đăng trên Tạp chí Khoa học trực tuyến NPJ Biofilms and Microbiomes mới đây.

Trong báo cáo ??ng trên T?p chí Khoa h?c tr?c tuy?n NPJ Biofilms and Microbiomes (thu?c nhà xu?t b?n Springer Nature, có v?n phòng t?i Berlin, London, New York, Th??ng H?i, Tokyo và nhi?u qu?c gia trên th? gi?i) s? ra cu?i tháng 8 v?a qua, các nhà khoa h?c ?ã ch?ng minh kh? n?ng c?a probiotics (l?i khu?n) giúp gi?m n?ng ?? kim lo?i n?ng trong máu b?ng các nghiên c?u ???c th?c hi?n trên c? ng??i và chu?t.

?ây ???c xem là m?t phát hi?n m?i v? công d?ng c?a s?a chua probiotics ngoài các tác d?ng h?u ích ??i v?i ???ng tiêu hóa và h? th?ng mi?n d?ch, ng?n ng?a b?nh ti?u ???ng, loãng x??ng, tr?m c?m, lo l?ng và cân b?ng huy?t áp.

Nhóm nghiên c?u ?ã ch?n ng?u nhiên 152 công nhân luy?n kim và 30 sinh viên ?? th? nghi?m lâm sàng ng?u nhiên có ??i ch?ng (RCT). Nghiên c?u ???c th?c hi?n trong kho?ng th?i gian t? 17/7 ??n 27/8/2020. T?t c? ??u ?ang s?ng t?i thành ph? Jinchang, t?nh Cam Túc, mi?n B?c, Trung Qu?c - m?t thành ph? công nghi?p n?i ti?ng.

Nh?ng ng??i tham gia ??u không s? d?ng kháng sinh và ch? ph?m sinh h?c trong vòng m?t tháng tr??c khi b?t ??u nghiên c?u và trong su?t th?i gian nghiên c?u; không s? d?ng th??ng xuyên các ch?t b? sung probiotics; có kh? n?ng dung n?p lactose; không l?m d?ng r??u ho?c ma túy; không m?c các b?nh nghiêm tr?ng nh? th?n, gan, viêm ???ng ru?t, r?i lo?n tuy?n giáp, ho?c suy gi?m mi?n d?ch và d? ?ng thu?c.



Nghiên cứu cho kết quả probiotics (lợi khuẩn) có khả năng giúp giảm nồng độ kim loại nặng trong máu. Nguồn: Istock

Bạn thấy, ngày nay công nhân có hàm lượng chì và niken trong máu cao hơn các sinh viên. Sau đó, công nhân được phân loại ngẫu nhiên thành hai nhóm - nhóm dùng sữa chua probiotics và nhóm chỉ dùng sữa chua thông thường (chứa men vi sinh *Lactobacillus Bulgaricus* và *Streptococcus thermophilus*) theo tỷ lệ 1:1; sữa chua probiotics bổ sung thêm chủng lợi khuẩn có khả năng kháng nhiễm kim loại nặng đã được chứng minh.

Trong khoảng thời gian 12 tuần, công nhân tham gia nghiên cứu dùng tiêu thụ 250 gram sữa chua mỗi ngày. 250 gram sữa chua này chứa ít nhất 10 tỷ CFU mỗi chủng vi khuẩn. Các sản phẩm sữa chua được chia ngẫu nhiên 7 ngày một lần và được phân phối cho công nhân tham gia bởi một nhà sản xuất sữa địa phương trong suốt quá trình thử nghiệm.

Để đo hàm lượng kim loại nặng trong máu của công nhân tham gia nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy việc tiêu thụ sữa chua probiotics làm giảm nồng độ chì (34,45%) và niken (38,34%) trong máu cao hơn và nhanh hơn so với việc tiêu thụ sữa chua thông thường (16,41% và 27,57%, tương ứng) sau 12 tuần sử dụng. [Sữa chua chứa probiotics](#) cũng có thể bảo vệ công nhân dùng chủng lợi khuẩn tác hại của kim loại nặng.

Phân tích thêm chi tiết của các công nhân này, các nhà nghiên cứu thấy rằng chủng vi khuẩn kỵ khí kỵ oxy hóa và lợi khuẩn kim loại nặng của vi sinh vật sau khi tiêu thụ sữa chua probiotics. Về mặt chức năng, sử dụng sữa chua probiotics làm tăng nồng độ axit gentisic, có khả năng chuyển oxy hóa và tác động các gốc tự do; cũng làm tăng đáng kể sự bài tiết axit mật trong phân, điều này tương quan với việc tăng cường bài tiết chì và niken.

Dựa trên các nghiên cứu hiện tại và thực tế này, nhóm nghiên cứu kết luận, việc sử dụng probiotics có thể giúp giảm căng thẳng, oxy hóa mạnh mẽ cũng như cải thiện tính kim loại nặng. Với những nghiên cứu tiếp xúc với kim loại nặng do môi trường làm việc hay do chế độ ăn uống, dùng lợi khuẩn cũng có thể là một cách gì đó để giảm kim loại nặng hiệu quả.



Sử dụng sữa chua probiotics là một cách gì đó để giảm kim loại nặng cũng như mang lại nhiều tác động hữu ích khác cho sức khỏe của cả gia đình. Nguồn: Istock

"Probiotics cũng như những loại là các vi sinh vật sống mang lại lợi ích sức khỏe cho vật chủ khi chúng sử dụng thực phẩm xuyên. Chúng có tác động hữu ích với việc tiêu hóa và hỗ trợ miễn dịch, bên cạnh những lợi ích ngắn hạn như giảm tiêu chảy, loãng xương, trầm cảm, lo lắng và làm giảm huyết áp. Lợi ích giúp đỡ những người có probiotics là chúng làm giảm sự tích tụ của các chất độc hại như kim loại nặng, thuốc kháng sinh và thuốc trừ sâu trong vật chủ", nghiên cứu viên.

List top keyword search ngành hàng:

- Huyết tiêu hóa
- Huyết miễn dịch
- Tác dụng kháng
- Giảm nồng độ kim loại nặng
- Sữa chua uống Probiotics
- Sữa chua men sống

- Sữa chua ?n Probiotics

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/sua-chua-probiotics-co-the-giup-giam-nong-do-kim-loai-nang-trong-mau>