

## باکتری‌های مفید، همراهان کوچک سلامت

پروبیوتیک‌ها چگونه از بدن ما حمایت می‌کنند؟



گروه فرهنگ شهروندی ا روده فقط محل هضم غذا نیست؛ بخش مهمی از دفاع بدن و تنظیم بسیاری از فرایندهای حیاتی نیز به سلامت آن وابسته است. پروبیوتیک‌ها با حمایت از تعادل باکتری‌های مفید روده، می‌توانند به عملکرد بهتر بدن در زمینه‌هایی مانند گوارش، ایمنی، جذب مواد مغذی و کنترل التهاب کمک کنند. به گزارش سلامت نیوز، مصرف روزانه پروبیوتیک‌ها می‌تواند فواید مختلفی برای سلامت داشته باشد؛ البته اثرات آن به نوع سوبه پروبیوتیک، مقدار مصرف و شرایط سلامت فرد بستگی دارد.

### کاهش نفخ و ناراحتی‌های روده

پروبیوتیک‌ها با کمک به متعادل شدن باکتری‌های روده، ممکن است نفخ، گاز، دل درد و بی‌نظمی دفع را در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر کمتر و عملکرد دستگاه گوارش را منظم تر کنند.

### پشتیبانی از سیستم ایمنی

این باکتری‌های مفید می‌توانند سد دفاعی روده را تقویت کنند؛ در نتیجه، ورود و رشد برخی میکروب‌های مضر سخت تر شده و بدن توان بیشتری برای مقابله با عفونت‌ها پیدا می‌کند.

### کمک محدود به کنترل وزن

برخی سوبه‌های پروبیوتیک ممکن است در کنار تغذیه سالم و فعالیت بدنی، به کاهش چربی چربی بدن و دور کمر و تنظیم بهتر قند، فشار و چربی خون کمک کنند؛ اما جایگزین رژیم و ورزش نیستند.

### کمک به ترمیم پوست و زخم

پروبیوتیک‌ها می‌توانند با حمایت از دفاع طبیعی پوست و کاهش باکتری‌های مضر در محل زخم، به بهبود سوختگی‌ها، زخم‌ها و برخی آسیب‌های پوستی کمک کنند.

### حمایت از استخوان‌ها

روده سالم‌تر می‌تواند مواد مغذی مهمی مانند کلسیم، منیزیم و ویتامین D را بهتر جذب کند؛ بنابراین پروبیوتیک‌ها شاید به حفظ استحکام استخوان‌ها و کاهش التهاب‌های آسیب‌زننده به بافت استخوانی کمک کنند.

### کاهش برخی علائم آلرژی

مصرف منظم بعضی سوبه‌ها ممکن است واکنش‌های التهابی بدن را متعادل تر کند و شدت علائمی مانند خارش و التهاب اگرما، آبریزش بینی یا عطسه‌های ناشی از تب یونجه را کاهش دهد.

### هضم آسان تر لبنیات

برخی پروبیوتیک‌ها به تجزیه لاکتوز، یعنی قند طبیعی شیر، کمک می‌کنند؛ در نتیجه افراد دارای عدم تحمل لاکتوز ممکن است پس از مصرف لبنیات نفخ، دل پیچه یا اسهال کمتری را تجربه کنند.

### همراهی با درمان هلیکوباکتر پیلوری

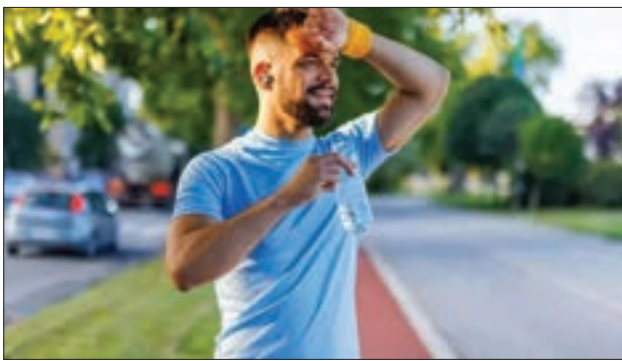
پروبیوتیک‌ها در کنار داروهای تجویز شده می‌توانند به کنترل باکتری هلیکوباکتر پیلوری کمک کرده و عوارضی مانند اسهال یا ناراحتی گوارشی ناشی از آنتی‌بیوتیک‌ها را کمتر کنند؛ اما جای درمان اصلی نیستند.

### نکته مهم

همه پروبیوتیک‌ها کارکرد یکسانی ندارند. فواید هر محصول به نوع سوبه، دز مصرفی، مدت استفاده و وضعیت سلامت فرد بستگی دارد. در صورت بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، انتخاب مکمل بهتر است با نظر پزشک یا داروساز انجام شود.

### نکته روز

## راهنمای پیاده‌روی ایمن در گرما



گروه فرهنگ شهروندی ا پیاده‌روی در روزهای گرم می‌تواند مفید و لذت بخش باشد، اما بی‌توجهی به ساعت خروج، رطوبت هوا و علائم بدن، خطر کم‌آبی و گرمازدگی را افزایش می‌دهد. به نقل از سلامت نیوز، انتخاب زمان مناسب و رعایت چند مراقبت ساده، پیاده‌روی را ایمن‌تر می‌کند.

### راهنمای شاخص گرما

**۱۸ تا ۲۴ درجه:** شرایط عالی و مناسب  
**۲۷ تا ۳۲ درجه:** نیاز به احتیاط و توجه به بدن  
**۳۳ تا ۴۱ درجه:** خطر افزایش بیماری‌های ناشی از گرما  
**بالای ۴۱ درجه:** احتمال بالای گرمازدگی و گرفتگی عضلات  
**هشدار:** در شاخص بالای ۴۰.۶ درجه پیاده‌روی در فضای باز را لغو کنید.

### پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۷۲۸۱۳۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰+

# هشدار! این ویروس مسری است

بدگویی پشت‌سر دیگران پیوندها و روابط اجتماعی را از بین می‌برد

معصومه متین‌نژاد! مرا کناری می‌کشد و گله یکی از دوستان را می‌کند: «دیروز یکی از همکاران بهم گفت فلانی توی جمع پشت‌سرت این حرف رو زده و بقیه هم دست گرفتند. خیلی ازش ناراحت شدم. میشه تو که باهش صمیمی‌تری بهش تذکر بدی که اگر مشکلی داره، مستقیم بیاد و با خودم حرف بزنه؟». حرفش شرمندۀ ام می‌کند. چون روز قبل من هم در آن جمع حضور داشتم. اگرچه وارد بحث آن هان نشده بودم ولی سکوتم ظلمی در حق آن فرد بود. حتی با وجودی که درباره درستی یا نادرستی آن حرف‌ها اطمینان نداشتم.

معمولاً این بحث‌ها دوسر دارد؛ یک‌گویی‌ده و یک مخاطب که هر کدام از این بین حذف شوند. ارتباط خود به خود قطع خواهد شد. به عبارت ساده‌تر شنونده هم به اندازه‌گویی‌ده مقصر است و به دامن زدن این پدیده ناپسند کمک می‌کند. موضوعی که بیشتر وقت‌ها از چشم همگان دور می‌ماند و ما را ناخواسته به بخشی از این چرخه بیمارگونه اجتماعی تبدیل می‌کند. اگر دوست دارید درباره این مسئله و پیامدهای منفی آن بیشتر بدانید، پیشنهاد می‌کنیم مطلب امروز ما را حتماً بخوانید.

### مسئله فقط بدگویی‌نست

وقتی از بدگویی کردن پشت‌سر دیگران صحبت می‌کنیم، طیف وسیعی از رفتارهای غیراخلاقی را شامل می‌شود؛ مانند غیبت، عیب‌جویی و تهمت. مشکل اینجا است که خیلی وقت‌ها نه‌گویی‌ده و نه‌شنونده متوجه نیست که چه چیزی در حال رخ دادن است. به بیان ساده‌تر فرد فکر می‌کند در حال درد دل کردن، شکایت از کسی، بازگو کردن واقعه‌ای یا مذمت کار بد کسی است. درحالی‌که اگر قرار باشد فرد دیگری همین گفته‌ها را در حق او تکرار کند، به طور قطع و یقین ناراحت خواهد شد یا از تکرار آنچه می‌گوید در برابر فرد مورد اتهام به هر دلیلی پرهیز خواهد کرد. قسمت بد ماجرا اینجا است که برخی از افراد در برابر دیگران، ژست رفیق یا همکار دلسوز و مهربان را می‌گیرند و با خنده و شوخی از در چالپوشی وارد می‌شوند و در غیابشان تغییر رفتاری ۱۸۰ درجه‌ای دارند. اجازه بدهید تعدادی از این موقعیت‌ها را که روزانه و به فراوانی در اطرافمان اتفاق می‌افتد با هم مرور کنیم.

### هزار خوبی و یک بدی

با یکی از همسایه‌ها روابط بسیار دوستانه‌ای داریم. هرگاه خانوادگی با هم بیرون می‌رویم؛ خیلی وقت‌ها برای چند ساعتی فرزندان را با او می‌سپاریم یا اگر نیاز به پول داشته باشیم اولین کسی است که به او فکر می‌کنیم. خلاصه اینکه از فامیل هم به هم نزدیک‌تریم. چند روز پیش به خاطر نم زدن سقف با هم بحثمان می‌شود و او حاضر نمی‌شود سهم خودش را در این هزینه سنگینی که به آپارتمان همسایه طبقه پایین وارد شده است، قبول کند و این شروع یک دل‌خوری ساده می‌شود تا ما همه خوبی‌های او را از یاد ببریم و پیش دیگر همسایه‌ها گلایه او را بکنیم.

### چرا بدگویی می‌کنیم؟

بدگویی کردن پشت‌سر دیگران رفتاری نیست که در هیچ شرایطی بتوان از آن دفاع کرد. ولی شاید بد نباشد که بدانید همیشه از ذات بد طرف نشئت نمی‌گیرد و گاهی فقط تبدیل به یک عادت رفتاری شده است که حتی اثر منفی آن بر دیگران را هم نمی‌دانیم. متخصصان علم روان‌شناسی پنج علت اصلی را برای این رفتار بیان می‌کنند.

### دفاع در برابر قضاوت

پیش‌دستی کردن برای اینکه خودمان را از نظر اخلاقی بهتر از دیگری نشان بدهیم. دلیل دیگری است که برخی سعی می‌کنند با روایت اول از ماجرا پیش دیگران، آن را برای خود محقق بسازند.

### تخلیه هیجانی

وقتی فردی شروع به بدگویی از دیگری می‌کند در واقع به دنبال راهی سریع برای کم کردن احساس خشم، حسادت یا ضعف در وجود خودش است.

### نیاز به هم‌گروهی

گاهی بدگویی راهی برای ایجاد حس «مادر برابریان‌ها» و تقویت پیوند با دیگران است. این رفتار را معمولاً در محیط‌های کاری و تقابل کارکنان با مدیران یا دودستگی‌های سیاسی و اجتماعی می‌بینیم.

### راهکار برخورد با بدگویی

معمولاً جواب هر مسئله‌ای در خود آن نهفته است، یعنی کافی است علت اینکه از کسی بد می‌گوییم را ببینیم تا بتوانیم مشکل را حل کنیم؛ برای نمونه اگر برای تخلیه شدن هیجانات است، به جای بدگویی از دیگران می‌توانیم به سراغ آن فرد برویم و رودرو مشکل را حل کنیم یا اگر جنبه تفریح و سرگرمی برایمان دارد، با ایجاد مشغله برای خودمان، وقت‌مان را بهتر مدیریت کنیم یا اگر احساس می‌کنیم از ضعف شخصیتی برخورداریم یا اعتماد به نفس کافی نداریم، روی مهارت‌های دهگانه زندگی مان بیشتر کار کنیم. پس کافی است قدری در این رفتارمان تأمل و واکاوی کنیم تا پاسخ را ببینیم، ولی اگر مخاطب این گونه افراد هستیم، یعنی کسی از دیگران پیش ما بدگویی می‌کند، پیشنهاد می‌کنیم.

### وقتی به مذاقمان خوش نمی‌آید

مدیر بالادستمان دستوری داده است که به مذاقمان خوش نمی‌آید. می‌دانیم که بسیاری از همکاران دیگر هم همین حس را دارند و این شروعی می‌شود برای به اصطلاح نقد کردن آن دستور. درحالی‌که در همه مدتی که درباره این موضوع با دیگر همکارانمان صحبت می‌کنیم شخصیت مدیر بالادستمان را نشانه گرفته ایم و فهرستی بلندبالا از دیگر کارها و رفتارهای او را برای همدیگر ردیف می‌کنیم و بدوبیراه می‌گوییم. درحالی‌که می‌دانیم برخی از این دستورها ناظر بر نظم مجموعه، برخی ناظر بر رعایت حق ارباب رجوع و برخی هم مصالح سازمانی است که هر مدیر دیگری هم آن‌ها را اجرا خواهد کرد.

### قضاوت‌های یک دیدار اتفاقی

دیروز خیلی تصادفی دوتن از همکاران مجموعه را در کافی‌شاپی با هم دیده‌ایم. بدون آنکه در جریان علت دیدار آن‌ها با هم باشیم، روز بعد همان واقعه را برای دیگر همکارها بازگو می‌کنیم. شاید قصد بدی هم در ابتدای ماجرا نداریم، ولی خیلی زود شوخی دیگران و حدس و گمان‌هایشان درباره این موضوع شروع می‌شود و بحث را از یک دیدار ساده به روابط پنهانی و غیرمشرع می‌کشانند. همان لحظه دو همکار مورد اتهام خیلی تصادفی با هم وارد مجموعه می‌شوند. انگار که کسی مهر تأییدی بر همه آن حدس و گمان‌ها زده باشد، همه به هم نگاه می‌کنند و لیخند می‌زنند و از روز بعد این مسئله گوشه ذهن همه می‌ماند.

### عادت محیطی

افرادی که شنونده‌ها و همراهان خوبی برای جمع‌های بدگویی از دیگران هستند. خیلی زود به بخشی از این چرخه ناسالم تبدیل می‌شوند و یاد می‌گیرند که همین گونه رفتار کنند. برای همین از این رفتار ناپسند می‌توان به عنوان یک ویروس مسری نیز یاد کرد که خیلی زود برای همه‌عادی‌سازی می‌شود.

### کمبود همدلی

تبدیل کردن فرد غایب به یک «شخصیت منفی» دلیل دیگری است که برخی برای جلب همراهی و همدلی دیگران از آن استفاده می‌کنند.

● اگر فرد رابطه صمیمی با شما ندارد، مستقیم به او بگویید یا با رفتارتان نشان بدهید که از این اظهار نظر هایش ناراحت شده‌اید. اگر هم با او صمیمی هستید مستقیم به او بگویید که رفتارش شایسته نیست و مشککش را باید طور دیگری حل کند.

● هیچ وقت با حرف یا تأیید با این افراد همراهی نکنید تا این همراهی‌شمارا وسیله تأیید حرف‌های خود قرار ندهند.

● همیشه طرف‌فرد مورد اتهام واقع شده و غایب را بگیرید و روی نکات مثبت او دست بگذارید تا فرد بدگوا اجازه پیشروی بیش از اندازه پیدا نکند.

● جمع‌ها با ترفندی خاص موضوع بحث را عوض کنید و توجه‌ها را به سمت دیگری سوق بدهید.

● اگر نمی‌توانید تغییری در رفتار این افراد ایجاد کنید، ارتباطتان را با این افراد سمی محدود کنید.