

5 Tác Dụng Của Probiotic Cho Phụ Nữ, Bổ Sung Sao Cho Hiệu Quả?

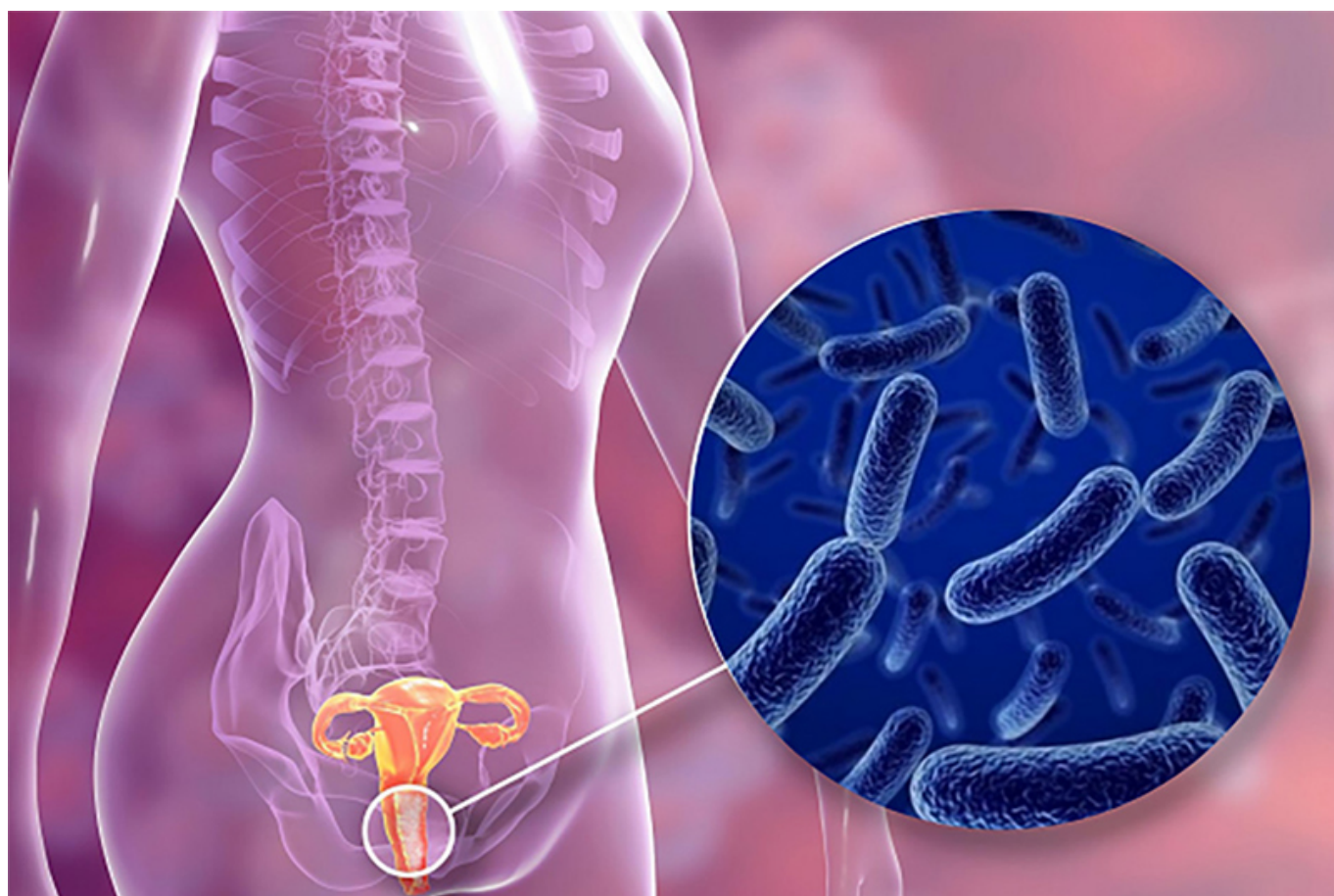
Probiotic là các chủng vi khuẩn sống mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho cơ thể con người. Bổ sung probiotic cho phụ nữ giúp cơ thể nữ giới ổn định, cân bằng nội tiết tố và đem lại nhiều lợi ích tích cực cho cơ thể. Tìm hiểu 5 tác dụng rõ ràng nhất khi bổ sung probiotic cho phụ nữ trong bài viết sau.

Tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên của cơ thể

Hại khuẩn tồn tại trong đường tiêu hóa gây rất nhiều hệ lụy cho sức khỏe tổng thể của cơ thể con người, đặc biệt ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thống miễn dịch trong đường ruột. Theo nghiên cứu của các chuyên gia, việc bổ sung lợi khuẩn thường xuyên vào cơ thể phụ nữ có thể giúp cải thiện hệ thống đề kháng tự nhiên. Hỗ trợ ngăn ngừa một số bệnh lý nhiễm trùng nguy hiểm như cảm cúm, cảm lạnh,....

Cải thiện hệ tiêu hóa

Nghiên cứu cho thấy, probiotic có khả năng hỗ trợ thúc đẩy quá trình chuyển hóa thức ăn tốt hơn. Giúp ngăn ngừa bệnh lý rối loạn tiêu hóa đồng thời làm giảm các triệu chứng tiêu hóa kém như tiêu chảy, táo bón, bụng yếu,... Bên cạnh đó, bổ sung probiotic thường xuyên còn làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thường gặp ở phụ nữ như hội chứng ruột kích thích, viêm ruột, bệnh Celiac,... và nhiễm khuẩn *Bifidobacterium infantis*.



Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Theo nhiều nghiên cứu cho thấy men vi sinh có khả năng làm giảm lượng cholesterol trong máu và hỗ trợ làm giảm huyết áp cao. Trong men vi sinh có 2 chủng loại đặc biệt hiệu quả trong việc bảo vệ sức khỏe tim mạch toàn diện là Lactobacillus. Bổ sung probiotic thường xuyên cho cơ thể giúp ngăn ngừa cơ thể hấp thụ các chất gây hại cho sức khỏe tim mạch, đồng thời hỗ trợ sản xuất một số axit mật để chuyển hóa chất béo và cholesterol.

Giúp kiểm soát cân nặng

Cân nặng của phụ nữ có thể bị tác động và thay đổi bởi nhiều yếu tố. Tuổi tác càng cao cơ chế chuyển hóa chất béo càng hoạt động chậm dần đi vì vậy có thể khiến phụ nữ tăng cân dù lượng chất béo bổ sung vẫn duy trì ổn định. Phụ nữ sử dụng probiotic đều đặn có thể đạt được việc hỗ trợ giảm cân tốt hơn bởi nó có khả năng hỗ trợ thúc đẩy chuyển hóa chất béo. Theo một số nghiên cứu cơ thể sử dụng probiotic thường xuyên đạt được hiệu quả giảm cân tốt hơn so với cơ thể không sử dụng.

Ngăn ngừa một số bệnh phụ khoa thường gặp ở nữ giới

Bệnh phụ khoa là nhóm bệnh chung ở nữ giới, có khoảng 70% phụ nữ mắc bệnh phụ khoa và bị tái phát nhiều lần. Bổ sung probiotic đều đặn giúp cơ thể hấp thụ được nhiều lợi khuẩn và tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh. Từ đó cân bằng môi trường bên trong cơ thể, ngăn ngừa một số bệnh lý nhiễm khuẩn nữ giới thường mắc phải như viêm đường tiết niệu, viêm âm đạo,...

Hướng dẫn cách bổ sung probiotic cho phụ nữ

Bổ sung qua thực phẩm

[Hướng dẫn sử dụng sữa rửa mặt cho da đầu mụn Cerave Foaming Facial Cleanser](#)

[Những điều cần biết về sữa Similac](#)