

प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स:

- प्रीबायोटिक्स:** प्रीबायोटिक्स गैर-पचने योग्य खाद्य सामग्री हैं जो आंत में लाभकारी सूक्ष्मजीवों की वृद्धि और गतिविधि को बढ़ावा देते हैं। योनि नहर के माध्यम से प्राकृतिक प्रसव के दौरान माँ से बच्चे में स्थानांतरित होने वाले ये सूक्ष्मजीव शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। नतीजतन, योनि प्रसव के माध्यम से पैदा हुए बच्चे आमतौर पर सिजेरियन सेक्शन के माध्यम से पैदा हुए बच्चों की तुलना में अधिक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया प्रदर्शित करते हैं। लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीव विभिन्न एंजाइमों का उत्पादन करते हैं जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, जो हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से आवश्यक पोषक तत्वों को निकालने में मदद करते हैं। जैविक शब्दों में, कोशिकाएँ ऊतक बनाती हैं, ऊतक अंग बनाते हैं, और मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की विशिष्ट भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ होती हैं। यदि कोई अंग कुपोषण के कारण ठीक से काम नहीं करता है, तो इसका अन्य अंगों के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर व्यापक प्रभाव पड़ सकता है। कई बीमारियाँ लाइलाज रहती हैं क्योंकि चिकित्सा विज्ञान अक्सर खराब अंग को पहचानने, कमजोर हार्मोन की पहचान करने या विशिष्ट पोषण संबंधी कमियों को निर्धारित करने के लिए संघर्ष करता है। इसलिए, समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीवों को पोषण देना महत्वपूर्ण है। कुछ सबसे प्रभावी प्रीबायोटिक खाद्य पदार्थों में लहसुन, अदरक और भिगोए हुए मेथी के बीज (मेथी) शामिल हैं।
- प्रोबायोटिक्स:** प्रोबायोटिक्स में आंत के माइक्रोबायोटा को बढ़ाने के लिए जीवित लाभकारी सूक्ष्मजीवों का सेवन शामिल है। यह दही (दही), अचार, किण्वित चावल और पनीर जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करके प्राप्त किया जा सकता है। ये प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंत के माइक्रोबायोटा के स्वस्थ संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन, पोषक तत्वों के अवशोषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।