

ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು

a) **ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು :** ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಯೋನಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಿವಿಧ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ವೇಗವರ್ಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವು 80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಪೊಪ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ, ಅದು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಸ್ಕೇಡಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಂಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಕೊರತೆಯಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ಮೇಥಿ) ಸೇರಿವೆ.

b) **ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು :** ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಜೀವಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು(ಯೋಗರ್ಟ್) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ನಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.