

प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स के औषधीय मूल्य:



ए. प्रीबायोटिक्स: प्रीबायोटिक्स अपाच्य खाद्य सामग्री हैं जो आंत में लाभकारी सूक्ष्मजीवों के विकास और गतिविधि और बढ़ावा देती हैं। ये सूक्ष्मजीव प्राकृतिक प्रसव के दौरान योनि नलिका के माध्यम से मां से बच्चे में स्थानांतरित होते हैं, जो शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। इस प्रकार योनि प्रसव से जनमे शिशु सामान्य: सीज़ेरियन से जन्मे शिशुओं की तुलना में मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित करते हैं। लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीव विभिन्न एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं, जिससे हम जो भोजन खाते हैं उससे आवश्यक पोषक तत्वों के रिलीज़ में सहायता मिलती है। जैविक द्रष्टिकोण से, कोशिकाएं ऊतक अंग बनाते हैं, और मानव शरीर में 80 से अधिक अंग होते हैं, जिनमें से प्रत्येक की विशिष्ट भूमिकाएं और जिम्मेदारियां होती हैं। यदि कुपोषण के कारण कोई अंग ठीक से काम नहीं करता है, तो इसका अन्य अंगों के स्वास्थ्य और कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। कई बीमारियां लाइलाज बनी रहती हैं क्योंकि चिकित्सा विज्ञान अक्सर गलत अंग का पता लगाने, हार्मोन की कमी को पहचानने या विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी का निर्धारण करने में संघर्ष करता है। इसलिए, समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए लाभकारी आंत के सूक्ष्मजीवों को पोषित करना महत्वपूर्ण है। सबसे प्रभावी प्रीबायोटिक खाद्य पदार्थों में लहसून, अदरक और भिगोए हुए मेथी के बीज शामिल हैं।

बी. प्रोबायोटिक्स: प्रोबायोटिक्स में लाभकारी सूक्ष्मजीवों का सेवन शामिल है ताकी आंत के माइक्रोबायोटिक को बढ़ाया जा सके। यह दही, आचार फरमेंटेड राइस और चीज़ जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करके प्राप्त किया जा सकता है। ये प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ आंत के माइक्रोबायोटिका के स्वस्थ संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं, जो पाचन पोषक तत्वों के अवशोषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।