



GELECEK, DOST BAKTERİLERLE DAHA SAĞLIKLI

Diyetisyen **Elvan Odabaşı**:

"Sağlığınıza yatırım yapmak için bağırsak floranızdaki dost bakteri çeşitliliğine ve sayısına destek olabilirsiniz."

Bağırsaklar ve probiyotiklerle ilgili yapılan araştırmalar, sağlıklı beslenmenin sadece sindirim sistemi değil genel sağlığımız için de önemli olduğunu gösterdi. Beslenmemizde probiyotiklere yer açarak, dost bakterilerin yardımıyla hem sindirim sistemimizin düzenlenmesine destek olabilir, hem de bağışıklık sistemimizi destekleyebiliriz.

Nobel Tüketici Sağlığı; 2013'ten bu yana eczanelerde bulunan ve yıllar içinde farklı yaş gruplarının değişen ihtiyaçlarını karşılamak için yeni formlarla genişleyen öncü probiyotik markası NBL Probiotic'in tanıtımı için Diyetisyen Elvan Odabaşı ile keyifli bir iş birliğine imza attı.

DİYETİSYEN ELVAN ODABAŞI ÖNERİYOR:

"Ailenizin günlük rutinine mutlaka NBL Probiotic'i ekleyin."

Diyetisyen **Elvan Odabaşı**, bağırsak floramızdaki dost bakterilerin kapasitesi, sayısı ve çeşitliliğinin gün geçtikçe azaldığını söyledi:

"Pek çok faktörün rol oynadığı bu azalmada; artan sezaryen doğum sayısı, yetersiz anne sütü alımı veya ek gıdaya erken geçiş, aşırı antibiyotik kullanımı, tarım ilaçlarının kontrolsüz kullanımı, hava kirliliği, yetersiz lif tüketimi, yüksek hayvansal protein ve yağ kullanımı, hareketsiz yaşam tarzı, aşırı tuz ve şeker tüketimi, stres, alkol ve sigara alışkanlığı etkili oluyor" açıklamasını yaptı.

Elvan Odabaşı, sağlıklı sindirim sistemi için şu önerilerde bulundu:

- Çift kaplama teknolojisi sayesinde bağırsaklara canlı olarak ulaşabilen probiyotik takviyelere hayatınızda yer verebilirsiniz. Probiyotik takviyelerinin birden fazla dost bakteri çeşidi içermesine de dikkat edilmelidir.
- NBL Probiotic ürün ailesini hem çoklu dost bakteri içeriği hem de patentli Çift Kaplama Teknolojisi'ne sahip olması sebebi ile güvenle tavsiye ediyorum.
- Toz şaşe olan ürünleri, kullanım önerisi olarak, günde 1 ya da 2 kez yemeklerden önce ya da sonra, tercihe bağlı olarak yoğurt veya suya karıştırarak kullanabilirsiniz.

ÇİFT KAPLAMALI PROBİYOTİK

NBL Probiotic ürünleri Dünya'da ve Türkiye'de tek olan patentli **Çift Kaplama Teknolojisi'ne** sahiptir. **Kaplamasız probiyotiklere göre 100 kat daha fazla canlı dost bakterinin bağırsağa ulaşmasını sağlar.***

Diyetisyen **Elvan Odabaşı**, probiyotik tüketiminden maksimum fayda sağlanabilmesi için dost bakterilerin bağırsaklara canlı ulaşması gerektiğine dikkat çekerek vücudumuza bu desteği sağlarken nelere dikkat etmemiz gerektiğini şöyle anlattı:

Sindirim sisteminin konforunu artırmak, iştah yönetimine destek olmak, karaciğerin yükünü azaltmak, kan şekerini dengede tutmak ve ruh sağlığı için dost bakterilerden faydalanabilirsiniz. "Turşu, yoğurt gibi gıdaların içinde de bulunan probiyotiklerin sindirim sistemini destekleyebilmesi için bağırsaklara canlı olarak ulaşması gerekiyor. Fakat hem safra hem de mide asidinde maruz kalmaları nedeniyle önemli ölçüde dost bakteri henüz bağırsağa ulaşmadan ölüyor. İnsan kaynaklı bu probiyotiklerden en yüksek faydayı alabilmek için ise bağırsağa canlı ulaşmaları, olabildiğince farklı çeşit dost bakteriyi bir arada içermesi ve bu bölgede tutunup çoğalmaları gerekir.

Dost bakterileri gıdaların yanı sıra takviye ürünlerle desteklemek uygun olacaktır. Burada dikkat edilmesi faydalı olacak durum, takviyenin 100 kat daha fazla dost bakterinin canlı ulaşmasını sağlayan* çift kaplama teknolojisi ile üretilmiş olmasıdır."



"Dost Bakterilerin etkili olabilmesi için bağırsaklara canlı ulaşması gerekiyor."

Sağlıklı, zinde bir ramazan için de dost bakterilerden faydalanabilirsiniz:

Oruç tutanların ortak sorunları; kabızlık ve şişkinlik. Ramazan ayının ruhsal ve fiziksel anlamda sağlık açısından konforlu geçiyor olması oldukça önemli. Ortalama 4-5 saatlik açlık ile iştahımızı, sağlığımızı, kilomuzu ve mental performansımızı yönetirken 16-17 saatlik bir açlık süresi ile bu yönetimi nasıl sağlayacağımız, hepimiz için dikkat edilmesi gereken bir konu.

Ramazan ayı boyunca en az 6 saat en fazla 8 saat uyumanın iştah yönetimi için önemli olduğuna dikkat çeken Diyetisyen **Elvan Odabaşı** ramazan süresince özellikle geç saatlerde yemiş olduğumuz ve uzun süreli açlığın üzerine hızlı tüketmiş olduğumuz öğünlerin faturasının bağırsaklara çıktığını söyledi: "Kabızlık, şişkinlik gibi şikayetler ortak sorun haline geliyor. Oysa ki düzenli çalışan sindirim sistemi hem ruhsal hem de fiziksel konforumuz için oldukça önemli. Bu anlamda, iştah yönetimine destek olmak ve ruhsal açıdan süreci daha huzurlu geçirmek için dost bakteriler içeren probiyotikleri önerebiliriz.



Bu bir ilandır.