

البكتيريا النافعة

(البروبيوتك)

- فوائد البكتيريا النافعة
- ممارسات تقتل البكتيريا النافعة في الجسم
- ممارسات تعزز البكتيريا النافعة في الجسم
- مصادر طبيعية للبكتيريا النافعة

البكتيريا النافعة

(البروبايوترك)

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2021

تعريف البكتيريا النافعة (بروبيوتيك) :

هي البكتيريا النافعة الموجودة بشكل طبيعي في جسم الإنسان و التي تعمل على تحقيق التوازن الطبيعي بين البكتيريا النافعة والضارة وخصوصا في الأمعاء

فوائد البكتيريا النافعة (البروبيوتيك):

- تعزيز صحة الجهاز الهضمي وتحسين عمليات الهضم

- منع أو معالجة حالات الإسهال

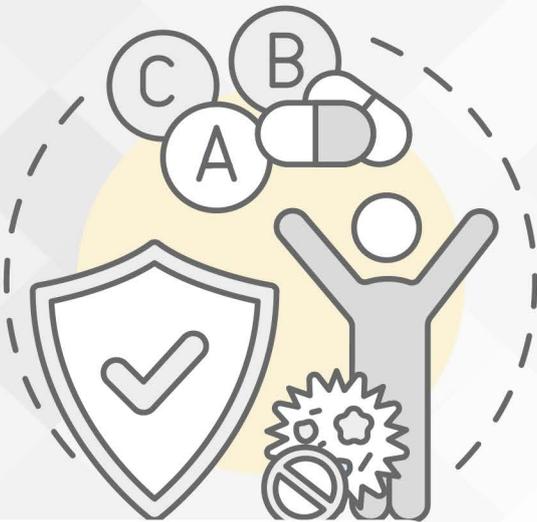
- تعزيز صحة القلب بخفض مستويات الكوليسترول الضار

- تحسين صحة الجهاز المناعي

- خفض أعراض الالتهابات

- تعزيز صحة الجلد و حمايته

- المساهمة في معالجة بعض أنواع الحساسية



ممارسات تقتل البكتيريا النافعة في الجسم:

• كثرة تناول المضادات الحيوية دون حاجة ملحة ❌

• كثرة تناول السكريات ❌

• التلوث البيئي ❌

ممارسات تعزز البكتيريا النافعة في الجسم:

• الابتعاد عن تناول المضادات إلا عند اللزوم ✔️

• تناول اللبن الرائب أو الزبادي المدعم بالخمائر البكتيرية ✔️

• تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف ✔️



مصادر طبيعية للبكتيريا النافعة (البروبيوتيك):



مخلل الملفوف



المخللات



الزبادي واللبن



بعض المخبوزات
المصنعة من العجين المخمر



بعض أنواع
الأجبان مثل الحلوم



مجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695

 @sharjah_health