



Redovita konzumacija probiotika može imati značajan utjecaj na raspoloženje i ublažiti depresiju, pokazalo je nova nizozemska studija. Znanstvenici sa Sveučilišta u Liedenu u Nizozemskoj otkrili su da ljudi koji uzimaju probiotike imaju manju vjerojatnost da će patiti od mračnih raspoloženja, pišu nizozemski mediji.

U studiju je bilo uključeno 20 zdravih sudionika bez poremećaja raspoloženja koji su tijekom četiri tjedna dobivali probiotike kao dodatke hrani, dok je 20 kontrolnih sudionika primalo placebo u istom vremenskom razdoblju. U usporedbi s onima koji su uzimali placebo, sudionici koji su uzimali probiotik pokazali su značajno smanjenje negativnih i agresivnih misli.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), probiotici su živi mikroorganizmi (tzv. "dobre" bakterije) koji primijenjeni u adekvatnoj količini imaju povoljne učinke na zdravlje domaćina, poboljšavajući svojstva autohtone mikroflore njegovog probavnog sustava.

Riječ probiotik u upotrebi je tek od šezdesetih godina prošloga stoljeća. Danas su [probiotici](#) u žarištu interesa znanstvenika, a godišnje se objavi približno 600 znanstvenih radova o njima.

[Hina.hr](http://Hina.hr)

**VEZANI SADRŽAJI**

## Jogurt dnevno ublažava depresiju

Autor Hina

Petak, 24 Travanj 2015 07:57

---

{loadposition related}