

Активне посилання - https://www.instagram.com/k_doc_endo/

Що прописати - Ксенія Марченко. Лікар-ендокринолог. Приймає в Києві в Cutis Clinic та консультує онлайн.

🌿 Не тільки їжа: як бактерії впливають на відчуття ситості. Відповідаємо на ваші запитання з ендокринологом Ксенією Марченко.

Понад 100 років тому нобелівський лауреат Ілля Мечников припустив: молочнокислі бактерії можуть подовжити життя та підтримувати здоров'я. Саме його спостереження стали основою концепції пробіотиків.

Сучасна наука йде ще далі!

🔬 Нові дослідження показують, що мікробіота кишківника може впливати на гормони, які контролюють наш апетит, наприклад GLP-1. Це той самий гормон, про який останнім часом активно говорять у зв'язку з препаратами для зниження ваги.

Цей гормон:

- ✓ сповільнює спорожнення шлунка;
- ✓ надсилає сигнал «Я ситий» мозку;
- ✓ допомагає зменшити апетит.

🦠 Як у цьому допомагає Activia?

Пробіотики Bifidobacterium у складі йогуртів Activia перетравлюють клітковину злаків та утворюють коротколанцюгові жирні кислоти (SCFA), які активують вироблення GLP-1.

🥄 Тож йогурт Activia — це не просто смачний перекус, а щоденна підтримка твого мікробіому та здорового апетиту!

📖 Гіпотези Мечникова сьогодні підтверджує наука: турбота про мікробіом — це турбота про баланс у тілі та свідомості.

💬 Маєш запитання про мікробіоту, пробіотики або здоровий апетит? Пиши в коментарях! 🙋

- Як пробіотики впливають на апетит?
- Чим допомагає клітковина зі злаків?
- Як підтримувати баланс мікробіоти щодня?

Наша ендокринологиня Ксенія Марченко (@k_doc_endo) відповість на них.

#Активія #мікробіота #пробіотики #здоровийапетит #gutbrainaxis #здоровехарчування