

Новая работа, результаты которой опубликованы в *nprj Mental Health Research*, показала: те, кто принимал пробиотики, заметили улучшение настроения в течение месяца. Однако для подтверждения этого нужно провести дополнительные исследования.

Пробиотики содержат штаммы живых микроорганизмов. Они полезны для здоровья при употреблении в адекватных количествах. Продаются пробиотики обычно в виде капсул или таблеток. Также они могут входить в состав некоторых продуктов.

Для проведения нового исследования учёные набрали 88 здоровых людей. В течение месяца 44 из них получали каждый день пробиотики, а другая половина – плацебо.



Health

По итогам эксперимента оказалось, что группа плацебо и группа пробиотиков имели одинаковые баллы по психологическим опросникам, а также схожим образом оценивали каждый день своё настроение. Тем не менее у людей, принимавших

пробиотики, уже спустя две недели наблюдалось снижение негативного настроения.

Эксперты пока не рекомендуют принимать пробиотические добавки для улучшения настроения. Всё потому, что доказательств этого ещё слишком мало.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.