



Manfaat Posbiotik untuk Meningkatkan Performa dan Pemulihan Atletik

Description

Manfaat Postbiotik dalam Meningkatkan Performa dan Pemulihan Latihan Fisik

Probiotik vs. Postbiotik

Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan bagi host ketika diberikan dengan tepat. Sementara itu, postbiotik adalah produk mikroorganisme mati atau komponennya yang memberikan manfaat kesehatan. Menurut International Society of Sports and Nutrition, probiotik dapat memiliki manfaat dalam meningkatkan performa dan pemulihan latihan fisik, serta memenuhi tuntutan atlet dalam latihan dan kompetisi.

Kajian mengenai Postbiotik

Studi ini strategis mencari berbagai basis data elektronik untuk mengidentifikasi studi yang menyelidiki dampak suplementasi postbiotik, khususnya pada performa dan pemulihan latihan fisik, serta biomarker yang berkaitan dengan fungsi sistem kekebalan tubuh, inflamasi, dan stres oksidatif.

Hasil Tinjauan Sistematis

Sejumlah 11 studi, termasuk sembilan makalah berkelanjutan dan dua abstrak konferensi, dimasukkan dalam tinjauan akhir. Studi-studi ini melibatkan total 477 peserta dan periode suplementasi postbiotik yang berkisar dari 13 hari hingga 12 minggu. Temuan sistematis review oleh para penulis menunjukkan bahwa postbiotik dapat memberikan manfaat kesehatan dan erogenik dalam meningkatkan performa dan pemulihan pada saat latihan fisik.

Manfaat Postbiotik Lainnya

Selain itu, studi juga menyoroti manfaat postbiotik dalam meningkatkan mental hobat, menurunkan kelelahan, dan meningkatkan kesiapan atlet selama beberapa minggu latihan fisik. Oleh karena itu, temuan tinjauan sistematis saat ini mendukung manfaat kesehatan dan ergogenik dari suplementasi postbiotik. Berdasarkan kajian tersebut menunjukkan perlunya penelitian dalam menggali lebih lanjut manfaat postbiotik dalam meningkatkan kesehatan dan performa atlet selama latihan fisik. Jadi, tidak

ada keraguan bahwa postbiotik memiliki peran yang signifikan dalam memperbaiki efek kesehatan secara menyeluruh. Sudah saatnya kita semua mulai mempertimbangkan potensi besar dari postbiotik dan mengintegrasikannya dalam rutinitas latihan dan nutrisi kita.

Ringkasan

Sebuah tinjauan sistematis terbaru yang diterbitkan dalam Nutrients membahas manfaat postbiotik dalam meningkatkan kinerja dan pemulihan latihan. Probiotik vs. postbiotik, apa perbedaannya? Bagaimana postbiotik dapat meningkatkan kesehatan? Berdasarkan penelitian, apa manfaat kesehatan dari postbiotik? Bagaimana temuan dari tinjauan sistematis ini dapat mendukung manfaat kesehatan dan performa atlet? Apa pendapat Anda tentang pemanfaatan postbiotik dalam latihan fisik? Silakan tulis komentar dan pendapat Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark