

Vi khuẩn *Lactococcus lactis* Plasma được ghi nhận có khả năng ngăn chặn sự suy giảm miễn dịch trong quá trình rèn luyện thể lực

~ Ngăn chặn và làm suy giảm sự mệt mỏi cơ thể khi tập thể dục cường độ cao ~

[Phương pháp thử nghiệm lâm sàng]

Tất cả có 51 sinh viên thuộc Khoa “Khoa học thể thao và sức khỏe” từ 20 tuổi trở lên được chia thành hai nhóm, một nhóm 26 người sử dụng viên uống chứa hơn 100 tỷ vi khuẩn *L.lactis* Plasma và nhóm còn lại 25 người sử dụng viên uống không chứa vi khuẩn *L.lactis* Plasma. Trong vòng 13 ngày liên tục từ tháng 11 năm 2015 đến tháng 2 năm 2016, nhóm 1 được yêu cầu sử dụng mỗi ngày 1 viên nang chứa vi khuẩn *L.lactis* Plasma và nhóm còn lại sử dụng viên không chứa, kèm theo tập thể dục liên tục cường độ cao. Sự thay đổi của tế bào đuôi gai plasmacytoid (pDCs) được đo vào những ngày đầu tiên và cuối cùng của đợt thử nghiệm.

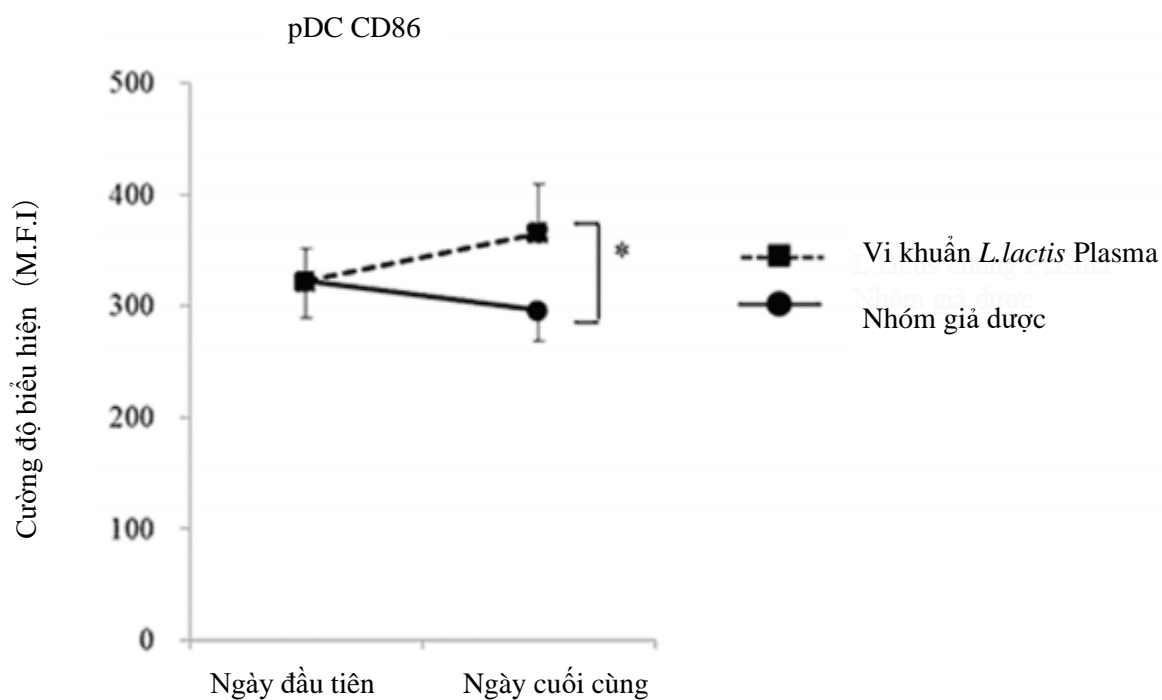
Những người tham gia được yêu cầu ghi lại đầy đủ các triệu chứng tự phát bao gồm tình trạng cơ thể và mức độ mệt mỏi trong suốt thời gian sử dụng viên nang thử nghiệm.

Họ không được thông báo về loại viên nang mà mình đang sử dụng.

[Kết quả thử nghiệm lâm sàng]

Kết quả đo được cho thấy sự gia tăng đáng kể của pDC được quan sát và ghi nhận vào ngày cuối cùng của thử nghiệm trong nhóm sử dụng viên nang chứa vi khuẩn *L.lactis* Plasma so với nhóm còn lại (Hình 1).

Hình 1

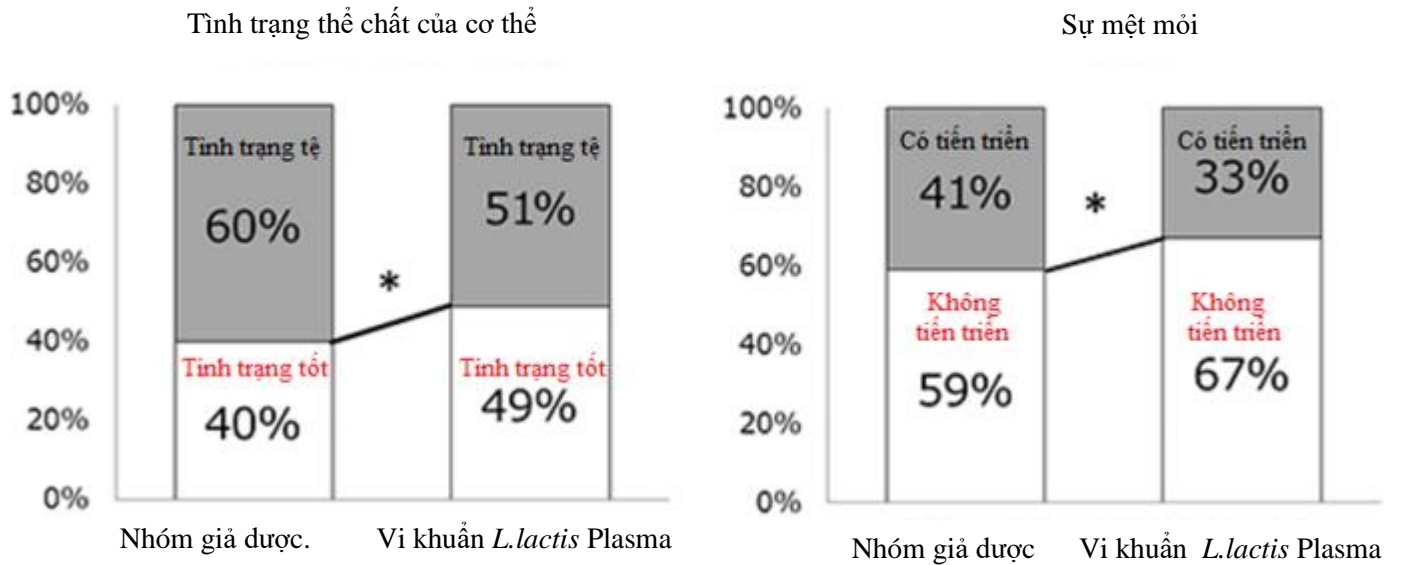


* Ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$)

[Kết quả lâm sàng]

Các triệu chứng tích lũy của cơ thể và triệu chứng mệt mỏi đã suy giảm đáng kể trong thời gian thử nghiệm ở nhóm sử dụng viên nang chứa vi khuẩn *L.lactis* Plasma so với nhóm giả dược (Hình 2).

Hình 2



* Ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$)