

Nghiên cứu chung của Kirin và Yahoo Nhật Bản

Vi khuẩn *Lactococcus lactis* Plasma được ghi nhận cải thiện hiệu suất công việc

~ Báo cáo về thành phần của First food làm cải thiện hiệu suất công việc ~

[Phương pháp thử nghiệm lâm sàng]

Một nghiên cứu được thực hiện với 226 nhân viên của Yahoo Nhật Bản trong độ tuổi từ 20 đến 65 từ cuối tháng 11 năm 2017 đến cuối tháng 2 năm 2018. Những người tham gia được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm: một nhóm dùng vi khuẩn *L.lactis* Plasma trong 4 tuần đầu tiên, và sau đó là 4 tuần không sử dụng, nhóm còn lại thì ngược lại, không sử dụng vi khuẩn *L.lactis* Plasma trong 4 tuần đầu tiên và sử dụng trong 4 tuần tiếp theo. Tình trạng thể chất, tâm trạng và năng suất làm việc được đánh giá trong mỗi giai đoạn 4 tuần bằng bảng câu hỏi^{*1}.

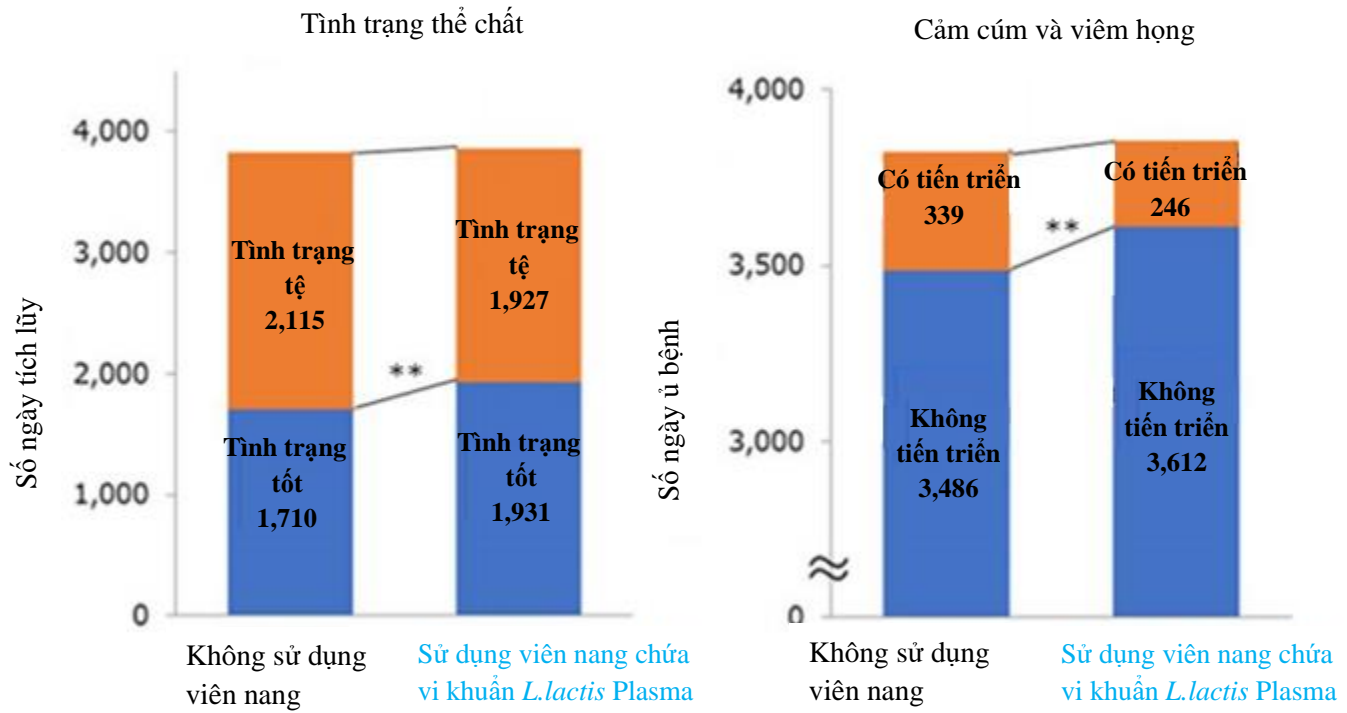
*1: Nhật ký tình trạng sức khỏe cá nhân, bảng các câu hỏi về các trạng thái cảm xúc/ tâm trạng (POMS) và câu hỏi về hiệu suất làm việc và sức khỏe của Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO – HPQ), được sử dụng để đánh giá tình trạng thể chất, tâm trạng và năng suất làm việc.

[Kết quả thử nghiệm lâm sàng]

Các kết quả dưới đây được ghi nhận sau khi quan sát và so sánh giữa hai giai đoạn thử nghiệm có dùng vi khuẩn *L.lactis* Plasma và không dùng :

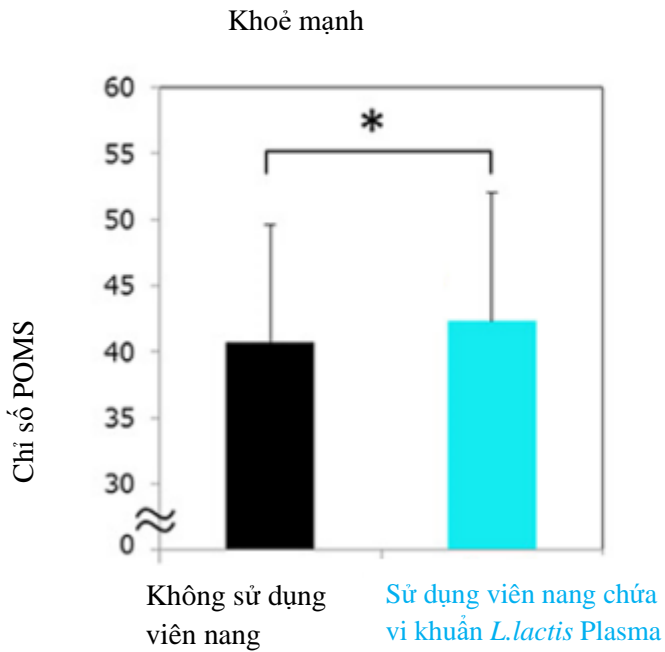
- 1) Cải thiện tình trạng cơ thể và suy giảm các triệu chứng như ho và đau họng, chảy nước mũi, nghẹt mũi và chóng mặt (Hình 1),
- 2) Cải thiện chỉ số POMS (Hình 2) và
- 3) Cải thiện chỉ số tương thích khoảng 5% của WHO – HPQ (Hình 3).

Hình 1

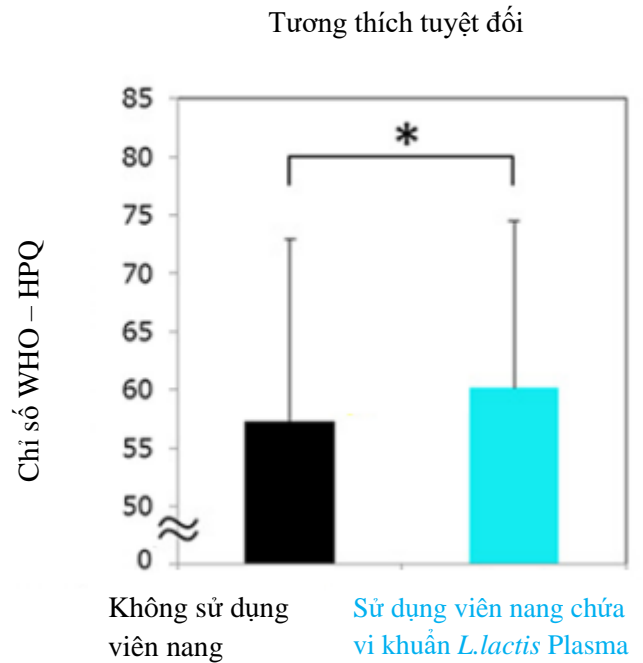


** Ý nghĩa thống kê (p <0,01)

Hình 2



Hình 3



* Ý nghĩa thống kê (p <0,05)