



غذاهای "پروبیوتیک" چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفیدی هستند که سیستم گوارش را با کنترل و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر، سالم نگه می‌دارند.

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفیدی هستند که سیستم گوارش را با کنترل و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر، سالم نگه می‌دارند.

به گزارش ایسنا، فلور روده انسان حاوی انواع مختلفی از باکتری‌ها است؛ بسیاری از این باکتری‌ها برای گوارش بهینه غذا مفیدند. دسته‌ای از این باکتری‌ها که به باکتری‌های پروبیوتیک معروف هستند علاوه بر کمک به گوارش، مولکول‌های پیچیده و ترکیباتی مانند ویتامین‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های مختلف را تولید می‌کنند که برای بدن مفید هستند. منبع باکتری‌های پروبیوتیک، لبنیات و میوه‌ها هستند.

اداره غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAD) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) پروبیوتیک را اینگونه معرفی می‌کنند؛ "پروبیوتی کهها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که مصرف کافی آنها سبب نمایان شدن اثرات سلامت بخش در بدن میزبان می‌شود. بر این اساس باکتری‌های پروبیوتیک موجود در محصولات خوراکی نه تنها باید دارای مشخصه‌های عملکردی و سودمند برای سلامتی انسان باشند، بلکه باید از قابلیت ماندگاری در دستگاه گوارش هم برخوردار باشند. این ویژگی‌ها شامل رشد و بقای ارگانیسم‌ها در روند تولید محصول نگهداری و پس از مصرف و حین انتقال از معده به روده است.

پروبیوتیک‌ها بر تعادل باکتری‌های مفید و مضر روده تاثیر می‌گذارند و این تعادل را به نفع افزایش جمعیت باکتری‌های مفید تغییر می‌دهند. در حقیقت پروبیوتیک‌ها از همین طریق اثرات سلامت بخش را در بدن انسان القا می‌کنند. دوز پروبیوتیک مصرف شده عامل مهمی است که بر تراکم میکروارگانیسم‌های موجود در بخش‌های مختلف دستگاه گوارش تاثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌ها همچنین قادرند اختلالات روده پس از درمان آنتی‌بیوتیکی را به حداقل برسانند.

امروزه بررسی‌های مفصل و ثبت شده‌ای در حال انجام است که تاثیرات ویژه پروبیوتیک‌ها را مانند تخفیف بیماری‌های تورم مزمن روده، پیشگیری و درمان بیماری‌های اسهال و عفونت‌های دستگاه ادراری و تناسلی و گروهی از آلرژی‌ها و سندروم روده تحریک پذیر و التهاب مزمن روده‌ای را شامل می‌شود. پروبیوتیک‌ها نه فقط در غذای انسان که امروزه در غذای طیور صنعتی نیز به فراوانی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پروبیوتیک‌ها به دو صورت مصرف می‌شوند؛ یکی به صورت مکمل‌های غذایی به اشکال پودر، شربت یا قرص و دیگری به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک‌ها. برای مثال اگر در تولید هرگونه فرآورده لبنی تخمیری همچون ماست از باکتری‌های پروبیوتیک استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می‌نامند.

چند نکته جالب از پروبیوتیک‌ها:

وزن کل پروبیوتیک‌های بدن انسان از وزن مغز بیشتر است و تعداد پروبیوتیک‌های موجود در بدن در مقایسه با تعداد کل سلول‌های بدن بیشتر است.

پروبیوتیک‌ها علی‌رغم تصورات عامه، فقط در روده‌ها حضور ندارند بلکه پروبیوتیک‌ها در خیلی از نقاط و اعضای بدن مانند گوش، بینی، ریه‌ها و ... حضور دارند.

آپاندیس نیز مرکز تجمع پروبیوتیک‌های مهم و مفید است.

پروبیوتیک‌ها با تومورها و سرطان‌ها، سرماخوردگی و یبوست مبارزه می‌کنند.

با زایمان طبیعی اولین دوز پروبیوتیکی وارد بدن ما می‌شود. با عبور از کانال زایمان انواعی از سویه‌های پروبیوتیکی به بدن می‌رسد. بعد از زایمان، مصرف شیر مادر مقدار زیادتری از پروبیوتیک را وارد بدن شیرخوار می‌کند. در واقع آغوز

حاوی ۴۰ درصد پروبیوتیک است.

منافع مصرف پروبیوتیک ها:

کاهش مقاومت لاکتوز: چرا که (LAB) باعث تبدیل لاکتوز به اسید لاکتیک می شود.

جلوگیری از سرطان کولون، روده باریک، کبد و پستان

کاهش کلسترول خون و میزان جذب آن از روده (با تجزیه صفرا در روده)

کاهش فشار خون

بهبود و تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت ها، درمان و پیشگیری از اسهال حاد

کاهش التهاب روده ای و کاهش آلرژی غذایی و یا اگزما در کودکان

بهبود جذب مواد معدنی و ویتامین ها و بهبود علائم نشانگان روده تحریک پذیر و کولیت (ورم مخاط روده بزرگ)

بنابر اعلام معاونت غذا و داروی وزارت بهداشت، جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری های مضر و درمان و پیشگیری از عفونت های مخمری مهبل، اسهال مرتبط با مصرف آنتی بیوتیک ها، آفت دهان، پوسیدگی دندان ها و ورم مهبل (واژینیت)، عفونت های قارچی، برفک، بهبود عمل گوارش و جذب مواد غذایی و کمک به ساخت ویتامین های گروه B و K.

در حال حاضر فرآورده های پروبیوتیکی مختلفی در جهان تولید و عرضه می شوند؛ انواع نوشیدنی های پروبیوتیک و شیر، انواع پنیر، دوغ و ماست نوشیدنی، ماست سفت یا همزده، بستنی، خامه ترش، شیر بدون چربی و نوشیدنی های به دست آمده از دوغ و کره از جمله این محصولات هستند.

ماست یکی از محصولات است که به عنوان یک فرآورده پروبیوتیک بالقوه توجه زیادی را به خود جلب کرده است. مکمل های پروبیوتیک بر کارکرد سیستم ایمنی، بهبود سرطان، اسهال ناشی از آنتی بیوتیک، اسهال مسافرتی، آلرژی ها، عدم تحمل لاکتوز، بهبود فشار خون، کلسترول افزایش یافته خون و تولید ویتامین در بدن اثر مثبت می گذارند.

پروبیوتیک ها می توانند در درمان سندروم روده تحریک پذیر مفید باشند و مصرف روزانه حداقل ۱۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون باکتری برای دستیابی به نتایج بهتر توصیه شده است.