



پنیر پروبیوتیک چه خاصیتی دارد؟

خواص ضد سرطانی و کاهش خطر ابتلا به سرطان، تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول و در کل افزایش ارزش تغذیه‌ای محصول، از دیگر ویژگی‌های پنیر، ماست و شیرهای پروبیوتیک است.

خواص ضد سرطانی و کاهش خطر ابتلا به سرطان، تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول و در کل افزایش ارزش تغذیه‌ای محصول، از دیگر ویژگی‌های پنیر، ماست و شیرهای پروبیوتیک است.

پنیر، یکی از سنتی‌ترین خوراکی‌های دنیاست. هرچند شواهد و مدارک روشنی از اولین کشور یا زادگاه اصلی پنیر در دست نیست اما بسیاری از تاریخ‌نویسان معتقدند که کشورهای اروپایی، آسیای مرکزی یا خاورمیانه جزو پیشتازان تولید این محصول لبنی در دنیا بوده‌اند. در این میان، احتمال این که رومی‌ها اولین تولیدکنندگان پنیر در دنیا باشند از سایر احتمالات قوی‌تر است. به هر حال، پنیری که قدمتش به حدود 8 هزار سال پیش از میلاد مسیح می‌رسد، حالا این قدر تغییر کرده و در فرمول تهیه‌اش دست کاری شده که می‌تواند به سادگی پاسخگوی هر نیاز و سلیقه‌ای باشد.

اگر شما هم به تازگی سری به بازار لبنیات زده باشید حتماً نام پنیرهای پروبیوتیک به چشمتان خورده است. دکتر سید امیرمحمد مرتضویان، متخصص صنایع غذایی و دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به سالات زیر در این باره پاسخ می‌دهند.

هدف از تولید پنیرهای پروبیوتیک چیست؟

تمام فرآورده‌های پروبیوتیک از شیرهای تخمیری گرفته تا فرآورده‌های پودر شیر، فرآورده‌های بر پایه آب پنیر یا پنیرهای پروبیوتیک با هدف افزایش سلامت مصرف‌کنندگان تولید و به بازار عرضه می‌شوند.

حالا از بین این همه محصول، چرا پنیر را برای این کار انتخاب کرده‌اند؟

پنیر جزو محصولات است که در سبد خرید و مصرف خانواده‌های ایرانی، جایگاه خاصی دارد. از آنجا که معمولاً پنیر یکی از اصلی‌ترین ارکان صبحانه بیشتر ما ایرانی‌ها محسوب می‌شود، بنابراین می‌توان ادعا کرد که تولید پنیرهای پروبیوتیک قابل توجه است. یعنی مصرف روزانه این محصول لبنی توسط طیف وسیعی از مردم کشور باعث شده تا تولیدکنندگان به فکر تولید و عرضه پنیرهای پروبیوتیک بیفتند.

روند تولید این‌گونه پنیرها به چه صورت است؟

ما در حال حاضر پنیرهای پروبیوتیک (UF فرایالایش) را در بازار داریم. روند تولید این‌گونه پنیرها بسیار ساده است. یعنی در کنار استارترها یا باکتری‌های معمولی (باکتری‌های گرمادوست یا میان‌دوست)، باکتری‌های پروبیوتیک هم به ترکیب‌های پنیر اضافه می‌شوند. این باکتری‌ها پس از اضافه شدن به محصول، هنگام تخمیر رشد می‌کنند و به جمعیتشان افزوده می‌شود.

باید چه تعدادی باکتری پروبیوتیک در یک پنیر پروبیوتیک استاندارد وجود داشته باشد؟

بر اساس استاندارد ایران، میزان باکتری‌های پروبیوتیک باید حداقل 10 به توان 6 (معادل 1 میلیون) باکتری زنده در هر گرم پنیر باشد.

آیا ورود باکتری‌های پروبیوتیک به بدنمان مشکلی برایمان ایجاد نمی‌کند؟

نه، این باکتری‌ها در روده انسان هم زندگی می‌کنند و بخش قابل‌توجهی از سلامت افراد به فعالیت و تکثیر باکتری‌های پروبیوتیک در روده برمی‌گردد، چون این باکتری‌ها می‌توانند باکتری‌های مضر را در بدن سرکوب کنند. حالا یکی از راه‌های افزایش جمعیت باکتری‌های پروبیوتیک در بدن و فعال نگه‌داشتن آن‌ها به صورت مستمر، اضافه کردنشان به انواع محصولات غذایی مانند شیر،

ماست، پنیر یا حتی بستنی است. در حال حاضر، بستنی‌های پروبیوتیک هم در کشور ما وجود دارند.

مزایای استفاده از پنیرهای پروبیوتیک نسبت به پنیرهای معمولی چیست؟

پنیرهای پروبیوتیک مانند دیگر محصولات پروبیوتیک، دارای میکروارگانیسم‌های پروبیوتیک هستند که پنیرهای معمولی این باکتری‌ها را ندارند و در نتیجه نمی‌توانند خواص بسیار مفید انواع پنیرهای پروبیوتیک را هم داشته باشند.

شاید بتوان گفت که یکی از خاصیت‌های این نوع از محصولات، کاهش عوارض عدم تحمل لاکتوز است. یعنی افرادی که نسبت به لاکتوز موجود در شیر حساسیت دارند و مثلاً با خوردن شیر نفخ می‌کنند، می‌توانند با خیال راحت و بدون نگرانی، محصولات پروبیوتیک را مصرف کنند.

خواص ضد سرطانی و کاهش خطر ابتلا به سرطان، تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول و در کل افزایش ارزش تغذیه‌ای محصول، از دیگر ویژگی‌های پنیر، ماست و شیرهای پروبیوتیک است. به علاوه، محصولات پروبیوتیک خواص ضد عفونی‌کننده هم دارند و با جلوگیری از رشد باکتری‌های عفونت‌زا در بدن باعث پیشگیری از ابتلا به عوارض ناشی از انواع بیماری‌های عفونی به خصوص اسهال می‌شوند. حتی به تازگی، مفید بودن محصولات پروبیوتیک برای سلامت دندان‌ها هم به اثبات رسیده است.

آیا ریزمغذی‌هایی مانند پروتئین یا کلسیم و موادی مانند چربی و نمک موجود در پنیرهای پروبیوتیک هم با سایر پنیرها تفاوتی دارد؟

نه، پایه و اساس تولید این پنیرها هم مانند سایر پنیرهاست. همان‌طور که گفتیم فقط باکتری‌های پروبیوتیک در روند تولید به این محصول‌ها افزوده می‌شوند. البته برای ماندگاری بیشتر این باکتری‌ها باید دقت بیشتری در نگهداری آن‌ها صورت گیرد.

پنیرهای پروبیوتیک باید حتماً در دمای یخچال (5 درجه سانتی‌گراد بالای صفر) نگهداری شوند تا باکتری‌های موجود در آن‌ها نمیرند.

اگر تاریخ انقضای پنیرهای پروبیوتیک بگذرد، محصول ما فاسد می‌شود یا تنها خواص پروبیوتیک‌اش را از دست می‌دهد؟

در صورت گذشتن تاریخ انقضای محصولات پروبیوتیک، اولین اتفاقی که می‌افتد این است که میزان باکتری‌های پروبیوتیک موجود در آن‌ها به زیر 1 میلیون عدد می‌رسد. با این اتفاق، ارزش درمانی این محصولات هم از بین می‌رود، اما ایجاد فساد میکروبی یا شیمیایی و تغییر رنگ، بافت یا طعم این پنیرها هم مانند پنیرهای معمولی است. به همین دلیل به همه افراد توصیه می‌کنیم که هنگام خرید محصولات پروبیوتیک به تاریخ تولید و انقضای محصول مورد نظرشان دقت کنند تا نهایت استفاده را از خواص آن ببرند.

آیا مصرف محصولات پروبیوتیک باعث ایجاد نفخ می‌شود؟

بنده تا به حال چنین چیزی را نشنیده‌ام یا مقاله و منبع معتبری که این موضوع را تایید کرده باشد را ندیده یا نخوانده‌ام.

آیا منع مصرفی برای پنیر یا سایر فرآورده‌های پروبیوتیک وجود دارد؟

مصرف محصولات پروبیوتیک هیچ ضرری برای هیچ کسی ندارد؛ مگر این که فرد مصرف‌کننده، بیماری یا مشکل سلامت حاد یا خاصی داشته باشد. مثلاً افرادی که در اثر بیماری خود دچار نقص یا از بین رفتن سیستم ایمنی بدنشان شده‌اند، بیماران مبتلا به ایدز یا هپاتیت، سالخوردگان، بچه‌های زیر یک سال، افرادی که دچار سوختگی‌های شدید شده‌اند یا کسانی که به هر دلیلی، ویروس خاصی وارد بدنشان شده است، باید در مصرف این محصولات احتیاط کنند.

چنین افرادی باید خوراکی‌های حاوی پروبیوتیک را با نظر پزشک معالج و متخصصان مربوطه خود مصرف کنند. زیرا معمولاً سیستم ایمنی این گروه از افراد به قدری ضعیف است که حتی ورود یک میکروب یا باکتری مفید به بدن آن‌ها هم می‌تواند برایشان دردسرساز شود.

مصرف پنیرهای پروبیوتیک و تقویت سیستم ایمنی افراد مسن

در آخر بر اثر تحقیقات جدید مشخص شده است که مصرف پنیرهای پروبیوتیک در رژیم غذایی روزانه در تقویت سیستم ایمنی بدن اثر مشخص و مفیدی دارد.

در این تحقیق که در کشور فنلاند انجام شده است، مشخص شده است که استفاده از پنیر در رژیم غذایی روزانه می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی افراد مسن در پاسخ به عوامل بیماری‌زا کمک شایانی نماید.

افزایش نسبت افراد مسن نسبت به افراد جوان در جوامع مدرن امروزی و به تبع آن کاهش کارایی سیستم ایمنی در نتیجه افزایش سن که منجر به آسیب پذیری بیشتر افراد نسبت به عوامل مختلف بیماری‌زا مثل عفونت‌ها و بیماری‌های التهابی می‌شود، لزوم ارائه راهکارهای مناسب در راستای حفظ سلامتی این افراد را خاطر نشان می‌کند.

نتایج این تحقیق نشان داده است که پنیرهای پروبیوتیک با فعال‌سازی سلول‌های NK خونی و افزایش میزان فعالیت فاگوسیتوزی بدن در تقویت عملکرد سیستم ایمنی اثر می‌گذارند.