

غذاهای فراسودمند علیه بیماری‌های مزمن



یک کارشناس ارشد صنایع غذایی در کردستان، با اشاره به اینکه مهم‌ترین ویژگی غذاهای فراسودمند تقویت سیستم ایمنی بدن، دارا بودن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، سم زدایی و اثرات ضدالتهاب است...

همشهری آنلاین: یک کارشناس ارشد صنایع غذایی در کردستان، با اشاره به اینکه مهم‌ترین ویژگی غذاهای فراسودمند تقویت سیستم ایمنی بدن، دارا بودن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، سم زدایی و اثرات ضدالتهاب است، گفت:

غذاهای فرا سودمند، وقتی مصرف می‌شود علاوه بر خواص تغذیه‌ای، مزایای سلامت بخشی از خود نشان داده که خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن را کاهش می‌دهد.

پرستو صمدی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه غذاهای فراسودمند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، پرفشاری خون، چربی و کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی عروقی و حتی انواع سرطان‌ها مؤثرند، اظهار کرد: غذاهای فراسودمند یا عملگرا شبیه غذاهای متعارف و معمول روزانه ماست، اما وقتی مصرف می‌شود علاوه بر خواص تغذیه‌ای، مزایای سلامت بخشی از خود نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن را کاهش می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه این غذاها حاوی مواد شیمیایی سنتزی نبوده و کاملاً طبیعی است، افزود: غذاهای عملگرا هم خود حاوی مزایای سلامت بخش است و هم می‌توان ترکیبات مضر آنها را حذف و یک یا چند ترکیب طبیعی سودمند به آن افزود.

این کارشناس ارشد صنایع غذایی، "ماست" را یک فرآورده لبنی سودمند و مغذی دانست و گفت: ماست یک غذای مفید است که می‌توان با حذف چربی و افزودن باکتری‌های پروبیوتیک آن را فراسودمند کرد.

صمدی، با ذکر این نکته که این محصول اثراتی فراتر از محتوای مواد مغذی خود دارد، تصریح کرد: به واسطه باکتری‌های مفید پروبیوتیک مزایای فیزیولوژیک آن ارتقاء و موجب افزایش عملکرد جسمی و ذهنی شده و به میزان زیادی ریسک ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای را کاهش می‌دهد.

وی مهمترین اثرات غذاهای فراسودمند را تقویت سیستم ایمنی بدن، دارا بودن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، سم زدایی و اثرات ضدالتهاب اعلام و اظهار کرد: غذاهای فراسودمند یا عملگرا شبیه غذاهای متعارف و معمول روزانه است.

صمدی با اعلام اینکه مؤثر بودن غذاهای فرا سودمند در یک فرد به معنی اثربخش بودن آن در دیگر افراد نیست، تأکید کرد: عوامل بسیاری در اثربخش بودن این فرآورده‌ها نقش دارد که در افراد دارای شرایط متفاوتی است.

این کارشناس ارشد صنایع غذایی، تصریح کرد: مهمترین غذاهایی که خصوصیات عملگرایی آن تاکنون مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است شامل فرآورده‌های پروبیوتیک، میوه‌ها و سبزیجات رنگی، محصولات سبوس‌دار، غذاهای حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و گیاهان سنتی و دارویی است.

وی با تأکید بر این که بهتر است غذاهای فراسودمند و فرآورده‌های پروبیوتیکی با وجود خوشمزه و یا بدمزه بودنشان مصرف شود، گفت: گاهی برخی خانواده‌ها از مصرف محصولات پروبیوتیک به ویژه فرآورده‌های لبنی مانند شیر، ماست یا پنیر پروبیوتیکی اجتناب می‌کنند.

صمدی با اشاره به اینکه به عقیده آنها این محصولات در مقایسه با انواع فرآورده‌های سنتی یا پرچرب لبنی طعم لذیذی ندارد و حتی از رغبت آنها به مصرف فرآورده‌های لبنی می‌کاهد، افزود: باید توجه داشت که پروبیوتیک‌ها توده فعال و زنده‌ای از میکروبه‌هاست که با حضور در دستگاه گوارش موجب تقویت و رشد میکروب‌های مفید مقیم در روده‌ها می‌شود.

وی با بیان اینکه این میکروب‌ها جذب مواد معدنی به ویژه کلسیم و منیزیم را از لوله گوارش افزایش می‌دهد، تصریح کرد: همچنین این مواد خطر چاقی و دیابت نوع دو را کم می‌کنند.

وی در ادامه با اعلام اینکه پروبیوتیک‌ها از علائم تحمل نکردن لاکتوز شیر می‌کاهد، گفت: این مواد موجب تقویت سیستم ایمنی شده، مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها بیشتر می‌کند.

صمدی با اشاره به اینکه غذاهای فراسودمند به میزان زیادی از سمی بودن و جهش‌زایی ترکیبات دفعی در لوله گوارش می‌کاهد، اظهار کرد: کاهش شدت عفونت‌های شایع مجرای تناسلی خانم‌ها از دیگر مزیت مصرف این مواد غذایی است.

وی یکی از مهمترین آثار استفاده از محصولات پروبیوتیک را کمک به کاهش کلسترول خون اعلام و اظهار کرد: به طوری که تحقیقات نشان داده است مصرف دو تا چهار هفته فرآورده‌های لبنی پروبیوتیک همچون ماست اثرات قابل توجهی در تنظیم چربی خون دارد.

این کارشناس ارشد صنایع غذایی، با بیان اینکه کفیر هم نوعی نوشیدنی پروبیوتیکی است که اثرات مقابله آن با جهش‌زایی و عفونت‌های ویروسی و قارچی به اثبات رسیده است، خاطرنشان کرد: لازم به ذکر است که باکتری‌های پروبیوتیک بیشتر از یک هفته یا حداکثر 10 روز زنده نمی‌مانند و مصرف کم آن مفید نخواهد بود.

وی در پایان یادآور شد: مصرف این نوع محصولات برای کودکان زیر یکسال باید تحت نظر پزشک مربوطه باشد.