

## تولید ماست با فیبر رژیمی در ایران

ماست غنی شده با فیبر رژیمی برای نخستین بار در کشور به تولید انبوه رسید.



ماست غنی شده با فیبر رژیمی برای نخستین بار در کشور به تولید انبوه رسید. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از پایگاه اطلاع رسانی علمی تغذیه و سلامت ایران، دکتر سید امیرمحمد مرتضویان، عضو کمیته علمی بهسایت ایران (اولین پایگاه اطلاع رسانی علمی تغذیه و سلامت ایران) در این مورد، گفت: در تمام دنیا برخی محصولات غذایی مانند فرآورده های لبنی با هدف تامین سلامت مصرف کنندگان با فیبرها غنی سازی می شوند. وی با اشاره به اینکه تولید ماست غنی شده با فیبر رژیمی که هم اینک در کشور به تولید رسیده با 2 درصد فیبر، غنی شده است، خاطر نشان ساخت: فیبرهای رژیمی برای افراد دچار یبوست، گروهی که کلسترول و تری گلیسرید خون بالایی دارند و افراد مبتلا به دیابت مفید است.

عضو کمیته علمی بهسایت ایران گفت: فیبرها همچون کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، مواد معدنی و ویتامین ها یکی از ارکان ششگانه رژیم غذایی انسان ها را تشکیل می دهند که توسط آنزیم ها قابل هضم نبوده و از سوی دیگر به دلیل نداشتن کالری یا کالری بسیار ناچیز، ارزش غذایی رژیمی داشته و ایجاد چاقی نمی کند.

وی با تاکید بر اینکه بسیاری از ناراحتی های گوارشی با فیبر کافی در غذای روز مره مرتبط است، ادامه داد: فیبرها به دلیل آنکه قادر به جذب آب تا میزان زیادی هستند با افزایش حجم مدفوع، عمل دفع را تسهیل کرده، سبب بهبود نسبی یبوست می شوند. دکتر مرتضویان گفت: اگرچه بدن قادر به هضم فیبرها نیست، لیکن برخی باکتری های مفید روده می تواند، تعدادی از انواع فیبرها را تخمیر کند که نتیجه فرآیند تخمیر، موادی موسوم به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر است که سبب حفظ سلامت دیوار روده کوچک می شود.

وی یادآور شد: تخلیه سریع مدفوع از روده بزرگ از طرف دیگر موجب می شود که شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ نیز کاهش یابد. زیرا دفع سریع، مانع تماس مواد سمی و سرطان زا با سطح روده می شود.

به گفته دکتر مرتضویان، برخی فیبرها، «#171؛ پروبیوتیک»؛ هستند که غذاهای اختصاصی میکروب های پروبیوتیک (میکروارگانیزم هایی که آثار مفیدی بر بدن دارند) به شمار می روند. فیبر استفاده شده در این ماست «#171؛ پروبیوتیک»؛ با ترکیب اینولین است.

عضو کمیته علمی بهسایت ایران گفت: فیبر رژیمی محلول قادر است، چند برابر حجم خود آب جذب کند و ژل پرحجمی را تشکیل می دهد که حجم زیادی از معده را پر می کند. به همین دلیل فیبر رژیمی محلول یکی از ارکان مواد غذایی رژیمی است که با پرکردن معده، مکانیسم احساس سیری را فعال می کند.

وی اضافه کرد: نسبت بالاتر کلسترول HDL در مقایسه با کلسترول LDL باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی می شود. فیبر رژیمی محلول در طول سفر خود از اثنی عشر و روده کوچک مقداری از لیپیدهای موجود در غذا و نیز اسیدهای صفراوی را به دام می اندازد.

اسیدهای صفراوی که بخشی از مایع سبز رنگ صفرا هستند از کلسترول ساخته می شوند بنابراین دفع این اسیدها باعث می شود که جگر مقداری از کلسترول بدن را برای تهیه دوباره آن ها مصرف کند که تحقیقات پزشکی کاهش 8 تا 20 درصدی LDL را در نتیجه مصرف 3 تا 6 گرم فیبر رژیمی محلول نشان داده اند.

دکتر مرتضویان با اشاره به اینکه فیبر رژیمی محلول موجب افزایش چسبندگی مواد غذایی و در نتیجه افزایش زمان جذب مواد غذایی می شود، گفت: فیبرهای محلول در آب با افزایش چسبندگی مواد غذایی باعث کند شدن تاثیر آنزیم ها و به طبع آن کند شدن کل عمل جذب می شوند. تاثیر مهم این خاصیت جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون است که برای افراد مبتلا به بیماری دیابت یک مزیت بزرگ به شمار می رود.

عضو کمیته علمی بهسایت ایران افزود: در قسمتی از روده کوچک بافت های لنفاوی موسوم به پلاک پیر وجود دارد. گلبول های سفید خون که نقش اساسی را در سیستم بدن بر عهده دارند در پلاک پیر پس از تماس با فیبرهای رژیمی محلول فعال تر شده و این باعث افزایش قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری ها می شود. به دلیل پر مصرف بودن ماست نسبت به سایر فرآورده های لبنی، افزودن فیبر به ماست می تواند، نقش مهمی در تامین سلامت مصرف کنندگان داشته باشد.