



فواید پروبیوتیک ها :

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده و فعالی هستند که با استقرار دربخش های مختلف بدن بویژه روده به تعداد مناسب با فعالیت زیستی خود عمدتاً از طریق حفظ و بهبود توازن فلور میکروبی روده میان میکرو ارگانیسمهای سودمند و زیان بخش دربردارنده خواص سلامت بخش برای میزبان هستند.

لازم به ذکر است که واژه پروبیوتیک در زبان لاتین به معنای حیات بخش است و از نظر مفهوم در مقابل واژه آنتی بیوتیک به معنای ضد حیات قرار دارد . برخلاف آنتی بیوتیک ها ، پروبیوتیک ها این چنین تعریف می شوند : عوامل مشتق شده میکروبی که رشد میکروارگانیسم ها را تحریک می کنند. پروبیوتیک ها مکمل های میکروبی زنده ای هستند که به رژیم غذایی افزوده می شوند که با بهبود تعادل در میکروفلور روده اثرات مفیدی بر روی میزبان دارند. در دهه های اخیر گونه های لاکتیک اسیدباکتری روده ای با خصوصیات مفید سلامتی بعنوان پروبیوتیک معرفی شده اند شامل: لاکتوباسیلوس رامنوزوس، لاکتوباسیلوس کازئی، لاکتوباسیلوس جانسنی

پری بیوتیک: پری بیوتیک ترکیبات غذایی غیر قابل هضم یا با هضم پذیری اندک در مقابل آنزیمهای گوارشی

بدن انسان که با تحریک انتخابی رشد و یا فعالیت یک یا تعداد محدودی از باکتریها در کولون ، میزبان را بطور مفید تحت تأثیر قرار می دهند .در تعریف دیگری پری بیوتیک ها منابع غذایی کربوهیدراته غیرقابل هضم انتخابی هستند که رشد و تکثیر باکتریهای مانند بیفیدوباکتریوم و لاکتوباسیل را تحریک می کنند.

سین بیوتیک: ترکیب سینرژیستی پروبیوتیک و پری بیوتیک را سین بیوتیک می گویند.

فلور گوارشی دستگاه گوارش محل اسکان حدود 10^{14} cfu/gr باکتری است باکتری های بی هوازی ، گونه های باکتریوئیدس ، بیفیدوباکتریوم ، یوباکتریوم بیش از ۹۹٪ از گونه های موجود در کولون را بخود اختصاص می دهند. رشد و فعالیت متابولیکی فلور تأثیر زیادی بر روی سلامتی فیزیولوژیکی و تغذیه ای دارد. فلور معدی روده ای متعادل زمانی ایجاد می شود که باکتریهای مفید سلامتی بر علیه باکتریهای بالقوه مضر غالب گردند. بسیاری از عوامل از جمله : استرس ، رژیم غذایی ضعیف ، آنتی بیوتیک درمانی ، عفونت ها ، مسمومیت های غذایی و فرایند طبیعی پیری ممکن است این تعادل را برهم بزنند. فلور میکروبی معدی روده ای نقش مهمی را در هضم و حفظ سلامتی دستگاه معدی روده ای دارند و باعث تحریک سیستم ایمنی (سیستم دفاعی بدن) ، جلوگیری از استقرار باکتریهای مضر در جدار معدی روده

ای و تحریک اسیدی شدن می گردند که تمامی این موارد در حفظ سلامتی دستگاه معدی روده ای دارای اهمیت است. غذا ها یا ترکیباتی که رشد و فعالیت باکتریهای مفید را در دستگاه معدی روده ای حمایت می کنند ، به حفظ تعادل فلور معدی روده ای کمک می نمایند.

عواملی که ترکیب میکروفلور گوارشی را تحت تأثیر قرار می دهند:

نوع تغذیه

استراتژی های تخمیر فردی بوسیله باکتری

در دسترس بودن پذیرنده الکترون غیرآلی

واکنش های ایمنولوژیکی

پتانسیل اکسایش

سن میزبان

pH روده

حرکات دودی

مقدار و ترکیبات شیمیایی و در دسترس بودن

سوبسترای رشد

تولید متابولیت های باکتریایی

حضور ترکیبات ضد میکروبی

زمان عبور مواد در داخل روده

ترکیبات خارجی





فراآورده های

پروبیوتیک

و فواید آن



آزمایشگاه کنترل مواد غذایی معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی گنجد

غذاهای پروبیوتیکی: غذاهای پروبیوتیکی عبارتند از

فراآورده های حاوی سلول های میکروبی و یا ترکیبات سلول های میکروبی که دارای اثرات مفید بر سلامتی میزبان هستند. از ترکیب های مختلف حاوی گونه های لاکتوباسیلوس ، بیفیدوباکتریوم و انتروکوکوس در این فراآورده ها استفاده می گردد. غذاهای پروبیوتیک را می توان در مرحله اول به دو دسته کلی تقسیم بندی کرد :

۱- غذاهای پروبیوتیک لبنی

۲- غذاهای پروبیوتیک غیر لبنی

فراآورده های پروبیوتیک با منشاء شیر و فراآورده های لبنی شامل : ماست ، ماست منجمد ، کفیر، دوغ کره، بستنی ، شیر اسیدوفیلوس . در بین محصولات تخمیری شیر ، ماست مهمترین فراآورده برای تجویز ارگانسیم های پروبیوتیک است .

فراآورده های پروبیوتیک غیر لبنی شامل : کلم ترش ، خیار شور و غیره است.

غذاهای پری بیوتیکی شامل : عسل ، میوه ، سرکه ، شربت سیب خام ، جوانه گندم ، گوجه فرنگی و غیره می باشد.

فواید پروبیوتیک ها عبارتند از:

- کمک به حفظ تعادل ما بین باکتریهای مضر و مفید روده و حفظ سلامتی دستگاه گوارش
- کمک به برطرف کردن گاز و تجزیه مواد زائد تولید شده
- داشتن اثرات مفید در افرادی که مدت زمان طولانی آنتی بیوتیک دریافت کرده اند
- تحریک سیستم ایمنی و کاهش عفونت ها
- مفید برای درمان انواع اسهال ها و سایر عفونت های گوارشی
- بهبود هضم لیپیدها، کربوهیدرات ها و پروتئین ها و همچنین بهبود هضم لاکتوز در عارضه عدم تحمل به لاکتوز
- کمک به پیشگیری از سرطان کولون و جلوگیری از تولید موادی که باعث ایجاد سرطان می گردند.
- کمک به پایین آوردن کلسترول و کاهش فشار خون در انسان
- کمک به بهبود جذب مواد معدنی و مغذی و کاهش التهاب
- کنترل رشد باکتریهای مضر در شرایط استرس
- کمک به تعادل هورمون های جنسی در شرایط استرس
- مقابله با عفونت هایی مانند کاندیدیازیس پای ورزشکاران
- کنترل رشد ویروس ها و باکتریهای بیماریزا
- شکستن توکسین ها و تولید آنتی بادی ها و مواد ضد سرطان