

## پروبیوتیک و فوائد آن



### \*- پروبیوتیک چیست؟

اصطلاح پروبیوتیک (probiotic) "برای زندگی" است و سازمان جهانی بهداشت، این اصطلاح را به "ارگانیسم های زنده ای" اطلاق می کند که در صورت مصرف مداوم ، اثرات "سلامت زایی" موثری برای میزبان خود دارند. پروبیوتیک، به عنوان صفت مواد غذایی حاوی این باکتری ها هم به کار می رود. پروبیوتیک ها به دو صورت مصرف می شوند:

۱- به صورت مکمل های غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص

۲- به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک ها. (برای مثال اگر در تولید هرگونه فرآورده لبنی تخمیری همچون ماست، از باکتری های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می نامند.

### \*- نقش پروبیوتیک ها:

روده انسان حاوی انواع بسیاری از باکتری ها (مفید\_مضر و خنثی) است. که باید توازن باکتریهای روده در بدن انسان برقرار باشد در غیر این صورت علاوه بر مختل شدن وظایف فلور روده باعث آکنه ، آلرژی غذایی ، خستگی مفرط، افسردگی، سردرد و ... می شود.، البته لازم به ذکر است که در افراد سالم باکتری های مفید غالب هستند . باکتری های مفید در تولید ترکیبات مورد نیاز بدن مانند ویتامین ها و اسیدها ی آلی نقش موثری به عهده دارند. در مقابل ، باکتری های مضر ترکیبات سمی و سرطان زا تولید می کنند. بنابراین اگر باکتری های مضر در روده غالب بشوند نه تنها ترکیبات مغذی و ضروری تولید نمی شوند بلکه میزان ترکیبات مضر نیز افزایش می یابد . فلور میکروبی روده وابستگی زیادی به ماده غذایی مورد استفاده شخصی دارد ، بنا بر این می توان فلور میکروبی روده را تغییر داد و میکروب های مفید را جایگزین انواع مضر آن کرد .

پروبیوتیک ها به تحریک رشد باکتریهای مفید روده و یا به کاهش بیماری زایی میکروب های مضر کمک می کنند و اثربخشی آنها تا زمانی است که پروبیوتیک مصرف شود. علاوه بر کمک به گوارش مولکولهای پیچیده ، ترکیباتی مانند ویتامینها و آنتی بیوتیکهای مختلف را تولید کرده که برای بدن مفید است . منبع باکتری های پروبیوتیک لبنیات و میوه ها هستند.

### \*- مصرف پروبیوتیک ها در دام و طیور:

چندین و چند سال است که معلوم شده فقدان باکتری ها در روده به سلامت آسیب می رساند ؛ مثلاً حیوانات آزمایشگاهی که در شرایط بدون باکتری و استریل رشد پیدا می کنند، اکثراً سیستم ایمنی تکامل نیافته و روده های آسیب پذیر دارند. با توجه به گسترش مصرف انواع مواد افزودنی در غذا و افزایش چشمگیر تولید فرآورده های دام

و طیور در جهان، براحتمی می توان حجم و میزان دارو و مواد شیمیایی که از این رهگذر به عنوان یک آلاینده محیط زیست را تهدید نموده و سلامت مصرف کنندگان این قبیل فرآورده ها را به مخاطره می افکند برآورد نمود. در عین حال، به لحاظ نقش ارزنده این ترکیبات در افزایش بهره وری در تولیدات دام و طیور، در اکثر موارد استفاده مکرر از آنها اجتناب ناپذیر گردیده است. لذا داشتن انواعی از افزودنیها که ضمن حفظ ویژگیهای مطلوب فاقد تبعات سوء بهداشتی و زیست محیطی باشند، سالهاست توجه همه پژوهشگران را در سطح جهان به خود معطوف داشته است. پروبیوتیکها را می توان یکی از دستاوردهای مثبت محققین دانست. این مواد مکمل های غذایی میکروبی هستند که از طریق بهبود تعادل میکروبی روده تاثیرات سودمندی در جهت افزایش توان دفاعی میزبان در برابر عوامل بیماری زا ایفا می کنند. همچنین محققین دیگری نشان دادند که تغذیه مرغ با پروبیوتیک ها سبب بهبود تولید تخم مرغ (براساس مرغ روز)، مصرف روزانه غذا، وزن و اندازه تخم مرغها می شود.

#### **\* عملکرد پروبیوتیک :**

۱. از بروز برخی از بیماری های عفونی مانند عفونت واژن که باعث سقط زود هنگام جنین می شود جلوگیری می کنند.

۲. با قرار گرفتن و پوشاندن نقاط اتصال میکرو ارگانیسم های بیماری زا، از رشد آنها جلوگیری می کنند.

۳. مواد غذایی موجود در بدن را قبل از این که توسط میکروارگانیسم های بیماری زا مصرف شود، استفاده می کنند.

۴. پروبیوتیک ها می توانند هم ایمنی اختصاصی و هم غیر اختصاصی را در مقابل بیماری های روده ای تحریک کنند.

۵. موجب تحریک سیستم ایمنی و دفاعی بدن در برابر باکتری های بیماری زا می شود.

۶. باعث کاهش واز بین رفتن جذب مواد آلرژیک از لبنیات از طریق روده می گردد و حتی موجب کاهش آگزما در نوزادان میشود.

۷. کمک به جذب ویتامینها و مواد معدنی موجود در غذا.

۸. جلوگیری از سرطان روده، کبد و پستان.

۹. کاهش کلسترول و فشار خون و.....

#### **\* - چه نکاتی در مصرف پروبیوتیک ها حایز اهمیت است؟**

مکمل های غذایی به صورت قرص که در حال حاضر در بازار ایران، بیشتر وارداتی هستند، باید حتما دارای روکش محافظ باشند تا باکتری های مفید، حین عبور از معده، در اسید معده از بین نروند.

فرآورده های لبنی، بهترین حامل پروبیوتیک ها محسوب می شوند. البته هنوز غنی سازی لبنیات با پروبیوتیک ها خیلی رایج نشده است.

موز، عسل، مارچوبه، کنگر فرنگی، سیب و پیاز حاوی موادی هستند که باعث می شود باکتری های پروبیوتیک بهتر رشد کنند. البته برای اثر بخشی بایستی مقادیر زیادی از آن ها مصرف شود.

افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می کنند، دچار اسهال، عفونت مخمری مهبل و یا دچار سوء تغذیه هستند، در اولویت مصرف پروبیوتیک ها قرار دارند.

ماده موسوم به استارتر ماست پروبیوتیک محسوب نمی شود. بنابراین نمی شود گفت ماست یک ماده پروبیوتیک طبیعی است. این باور رایج غلطی است که وجود دارد.

#### **\* - نسل جدید محصولات لبنی**

در حال حاضر فرآورده های پروبیوتیکی مختلفی در جهان تولید و عرضه می شوند. انواع نوشیدنی های پروبیوتیک، شیر، انواع پنیر، دوغ و ماست نوشیدنی، ماست سفت یا هم زده، بستنی، خامه ترش، شیر بدون چربی و نوشیدنی های به دست آمده از دوغ، 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. ماست پروبیوتیک علاوه بر تامین باکتری های زنده، مواد مغذی با ارزشی هم چون کلسیم و پپتیدهای بیولوژیک در اختیار بدن قرار می دهند. بر این اساس بازار ماست های پروبیوتیکی در سراسر جهان رشد زیادی را نشان می دهد، به طوری که بخش

قابل ملاحظه ای از ماست های عرضه شده حاوی باکتری های پروبیوتیک است. سهم این نوع ماست ها در اروپا بین ۵ تا ۲۰ درصد بازار بر آورد می شود. در فرانسه نیز ۱۰ درصد ماست های عرضه شده از نوع پروبیوتیکی است و تولید این محصولات سالانه ۳ درصد افزایش می یابد. کلیه فرآورده های لبنی پروبیوتیک از جمله ماست پروبیوتیک را بایستی تا هنگام مصرف، سرد نگه داشت تا هم میزان زنده ماندن باکتری های مفید و هم اثرات پایدار این فرآورده ها را تضمین نمود.

#### **\*- ماست پروبیوتیک:**

امروزه مشتریان علاوه بر انتخاب میان ماست های کم چرب و پر چرب، یا ماست میوه ای با یک گزینه ی دیگر هم روبه روهستند ماست پروبیوتیک.

ماست پروبیوتیک یک ماست غنی شده است که با استفاده از آن نه تنها می توان از مزایای ماست بهره برد بلکه می توان باکتری های مفید و لازم را نیز از این طریق تامین کرد. این محصول در دمایی بین ۳۸ تا ۴۵ درجه سانتی گراد تهیه می شود و منبع غنی از کلسیم و ویتامین K است و حاوی مقادیر زیادی میکروارگانسیم های مفیدی است که به تعادل داخل بدن کمک می کند. این ماده لبنی حاوی اسیدهای آمینه ضروری است که برای سلامت انسان مفید است. تریپتوفان یکی از این اسیدهای آمینه است که موجب جذب و ذخیره کلسیم و منیزیم می شود و در نهایت به تقویت سیستم عصبی منجر می شود.

امروزه در ایران به لطف خداوند منان و تلاش متخصصین ایرانی ماست پروبیوتیک، دوغ پروبیوتیک و نوشیدنی های حاوی پروبیوتیک در بازار با نام های مختلفی عرضه می شود.

خانم مهندس مدنی مدیر محصول ماست پروبیوتیکی شرکت کاله می گویند که شرکت کاله در سال ۱۳۷۰ تاسیس شد و از سال گذشته تولید ماست پروبیوتیکی شرکت را با نام ماست پروبیوتیک و نوشیدنی کفیر(دوغ) را به بازار عرضه می کند. هم اکنون ماست پروبیوتیکی شرکت صنایع شیر ایران (پگاه) با نام پروماس، دوغ این شرکت با نام کفیر، و نوشیدنی های این شرکت با نام پرونوش به بازار عرضه می شود.

نویسنده: اکبر حاج علی کارشناس ارشد نظارت بر مواد غذایی

\*\*\*منبع: اینترنت