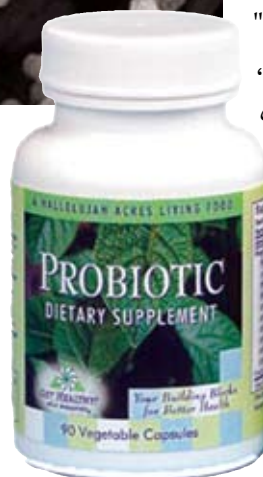




مرجان رضای موسوی
کارشناس کشاورزی

پروبیوتیک و فواید آن



پروبیوتیک چیست؟

اصطلاح پروبیوتیک (probiotic) "برای زندگی" است و سازمان جهانی بهداشت، این اصطلاح را به "ارگانیزم‌های زنده‌ای" اطلاق می‌کند که در صورت مصرف مداوم، اثرات "سلامت‌زایی" موثری برای میزبان خود دارند. پروبیوتیک، به‌عنوان صفت مواد غذایی حاوی این باکتری‌ها هم به کار می‌رود. پروبیوتیک‌ها به دو صورت مصرف می‌شوند:

۱- به صورت مکمل‌های

غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص

۲- به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک‌ها. (برای مثال اگر در تولید هرگونه فرآورده لبنی تخمیری همچون ماست، از باکتری‌های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می‌نامند.

نقش پروبیوتیک‌ها:

روده انسان حاوی انواع بسیاری از باکتری‌ها (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 ... می‌شود. البته لازم به ذکر است که در افراد سالم باکتری‌های مفید غالب هستند.

باکتری‌های مفید در تولید ترکیبات مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌ها و اسیدهای آلی نقش موثری به عهده دارند. در مقابل، باکتری‌های مضر ترکیبات سمی و سرطان‌زا تولید می‌کنند. بنابراین اگر باکتری‌های مضر در روده غالب بشوند

قبیل فرآورده‌ها را به مخاطره می‌افکند برآورد نمود. در عین حال، به لحاظ نقش ارزنده این ترکیبات در افزایش بهره‌وری در تولیدات دام و طیور، در اکثر موارد استفاده مکرر از آنها اجتناب‌ناپذیر گردیده است. لذا داشتن انواعی از افزودنی‌ها که ضمن حفظ ویژگی‌های مطلوب فاقد تبعات سوء بهداشتی و زیست‌محیطی باشند، سالهاست توجه همه پژوهشگران را در سطح جهان به خود معطوف داشته است. پروبیوتیک‌ها را می‌توان یکی از دستاوردهای مثبت محققین دانست. این مواد مکمل‌های غذایی میکروبی هستند که از طریق بهبود تعادل میکروبی روده تأثیرات سودمندی در جهت افزایش توان دفاعی میزبان در برابر عوامل بیماری‌زا ایفا می‌کنند. همچنین محققین دیگری نشان دادند که تغذیه مرغ‌ها با پروبیوتیک‌ها سبب بهبود تولید تخم مرغ (براساس مرغ روز)، مصرف روزانه غذا، وزن و اندازه تخم مرغ‌ها می‌شود.

عملکرد پروبیوتیک:

- از بروز برخی از بیماری‌های عفونی مانند عفونت واژن که باعث سقط زود هنگام جنین می‌شود جلوگیری می‌کنند.
- با قرار گرفتن و پوشاندن نقاط اتصال میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا، از رشد آنها جلوگیری می‌کنند.
- مواد غذایی موجود در بدن را قبل از این‌که توسط میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا مصرف شود، استفاده می‌کنند.
- پروبیوتیک‌ها می‌توانند هم‌ایمی اختصاصی و هم غیر اختصاصی را در مقابل بیماری‌های روده‌ای تحریک کنند.
- موجب تحریک سیستم ایمنی و دفاعی بدن در برابر باکتری‌های بیماری‌زا می‌شود.

نه تنها ترکیبات مغذی و ضروری تولید نمی‌شوند بلکه میزان ترکیبات مضر نیز افزایش می‌یابد. فلور میکروبی روده وابستگی زیادی به ماده غذایی مورد استفاده شخصی دارد، بنا بر این می‌توان فلور میکروبی روده را تغییر داد و میکروب‌های مفید را جایگزین انواع مضر آن کرد.

پروبیوتیک‌ها به تحریک رشد باکتری‌های مفید روده و یا به کاهش بیماری‌زایی میکروب‌های مضر کمک می‌کنند و اثربخشی آنها تا زمانی است که پروبیوتیک مصرف شود. علاوه بر کمک به گوارش مولکول‌های پیچیده، ترکیباتی مانند ویتامین‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های مختلف را تولید کرده که برای بدن مفید است. منبع باکتری‌های پروبیوتیک لبنیات و میوه‌ها هستند.

مصرف پروبیوتیک‌ها در دام و طیور:

چندین و چند سال است که معلوم شده فقدان باکتری‌ها در روده به سلامت آسیب می‌رساند؛ مثلاً حیوانات آزمایشگاهی که در شرایط بدون باکتری و استریل رشد پیدا می‌کنند، اکثراً سیستم ایمنی تکامل نیافته و روده‌های آسیب‌پذیر دارند. با توجه به گسترش مصرف انواع مواد افزودنی در غذا و افزایش چشمگیر تولید فرآورده‌های دام و طیور در جهان، براحتی می‌توان حجم و میزان دارو و مواد شیمیایی که از این رهگذر به عنوان یک آلاینده محیط زیست را تهدید نموده و سلامت مصرف‌کنندگان این

کمک می کند. این ماده لبنی حاوی اسیدهای آمینه ضروری است که برای سلامت انسان مفید است. تربیتوفان 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 میگویند 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.

منبع: اینترنت

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 و 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 ها ی 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 هایی 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

۶. باعث کاهش وزن بین رفتن جذب مواد آرزوی زای لبنیات از طریق روده می گردد و حتی موجب کاهش آگزاما 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، سیر

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



اکبر عابدینی

مشاور صنایع غذایی

ABEDINI

مشاور شما در امداد کارخانجات و خرید و فروش کلیه ماشین آلات تولید مواد غذایی (داخلی و خارجی) به ویژه ماشین آلات سردخانه، لبنیات، بستنی، شکلات نوشیدنی ها، دستگاه های جابجایی و مواد اولیه

Telfax: +98 261 2802138
Mobile: +98 912 115 2431
e-mail: abediny.akbar87@yahoo.com