|  |
| --- |
| **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.  http://jaamejamlab.ir/Uploads/prob.jpg  به عنوان صفت مواد غذایی حاوی این باکتری ها هم به کار می رود. پروبیوتیک ها به دو صورت مصرف می شوند:  - به صورت مکمل های غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص  - .به صورت مواد غذا یی غنی شده باپروبیوتیک ها.(برای مثال اگر در تولید هرگونه فرآورده لبنی تخمیری همچون ماست، از باکتری های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می نامند.  منافع مصرف پروبیوتیک ها:  -کاهش مقاومت لاکتوز. چراکه(LAB) باعث تبدیل لاکتوز به اسید لاکتیک میگردد.  -جلوگیری از سرطان قولون، روده کوچک، کبد و پستان.  -کاهش کلسترول خون و میزان جذب آن از روده  -کاهش فشار خون.  -بهبود و تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت ها.  -درمان و پیشگیری از اسهال حاد.  -کاهش التهابات روده ای.  -کاهش آلرژی غذایی و یا اگزما در کودکان.  -بهبود جذب مواد معدنی و ویتامینها.  -بهبود علایم نشانگان روده تحریک پذیر و کولیت۱۱-جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری های مضر.  -درمان و پیشگیری ازعفونتهای مخمری مهبل، اسهال مرتبط با مصرف آنتی بیوتیک ها، آفت دهان، پوسیدگی دندانها، ورم مهبل(واژینیت)، پای ورزشکاران، عفونتهای قارچی، برفک(کاندیدیاز دهانی).  -بهبود عمل گوارش و جذب مواد غذایی.  -کمک به ساخت ویتامینهای گروهB وK.  \*عملکرد پروبیوتیک:  -ازبروز برخی از بیماری های عفونی مانند عفونت واژن که باعث سقط زود هنگام جنین می شود جلوگیری می کنند.  -با قرار گرفتن و پوشاندن نقاط اتصال میکرو ارگانیسم های بیماری زا ، از رشد آنها جلوگیری می کنند.  -مواد غذایی موجود در بدن را قبل از این که توسط میکروارگانیسم های بیماری زا مصرف شود، استفاده می کنند.  -پروبیوتیک ها می توانند هم ایمنی اختصاصی و هم غیر اختصاصی را در مقابل بیماری های روده ای تحریک کنند.  -موجب تحریک سیستم ایمنی و دفاعی بدن در برابرباکتری های بیماری زا می شود.  -باعث کا هش واز بین رفتن جذب مواد آلرژی زای لبنیات از طریق روده می گردد و حتی موجب کاهش اگزما در نوزادان میشود.  -کمک به جذب ویتامینها و مواد معدنی موجود در غذا.  -جلوگیری از سرطان روده ، کبد و پستان.  -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 سوءتغذیه هستند، در اولویت مصرف پروبیوتیک ها قرار دارند.  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.  دکتر لیلا هاشمی |