

پروبیوتیک‌ها؛ غذاهایی فراسودمند

مریم تاج‌آبادی ابراهیمی: رئیس هیات مدیره انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده علوم پایه، گروه زیست‌شناسی و m.tajabadi@iauctb.ac.ir

تعریف پروبیوتیک

طبق تعریف سازمان سلامت جهانی (WHO) "پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که مصرف آنها به میزان کافی سبب ایجاد اثرات سلامت بخش در مصرف‌کننده می‌شود."

بدن موجود تازه متولد شده فاقد هر گونه میکروارگانیسم می‌باشد ولی به تدریج در طی رشد، انواع میکروارگانیسم‌ها در بدن وی ساکن شده و میکروفلور طبیعی بدن را تشکیل می‌دهند. این میکروفلور طبیعی نقش بسیار مهمی در تامین و حفظ سلامت موجود بازی می‌کند. هر گونه آسیب به میکروفلور سبب می‌شود که هضم و جذب مواد غذایی به خوبی صورت نگیرد، سیستم ایمنی و در نتیجه مقاومت بدن در برابر بیماری‌های عفونی کاهش یابد. از سوی دیگر با نقص در میکروفلور طبیعی، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها افزایش یافته و روند پیری تسریع می‌شود. از مهمترین عواملی که می‌توانند به میکروفلور طبیعی بدن آسیب بزنند می‌توان به مصرف بی‌رویه و نابجای آنتی‌بیوتیک، ابتلا به بیماری‌های عفونی، قرارگیری در معرض اشعه، استرس، رژیم غذایی نامناسب و ... اشاره کرد. پروبیوتیک‌ها در واقع از میکروفلور طبیعی بدن الهام گرفته شده‌اند و میکروارگانیسم‌های موجود در این محصولات، پس از مصرف می‌توانند نقشی همانند میکروفلور داشته باشند.

مهم‌ترین ویژگی کیفی محصولات پروبیوتیک و فواید آن برای افراد؟

از مهمترین مزایای محصولات پروبیوتیک می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

کمک به هضم غذا و تولید ویتامین‌ها و مواد ضروری بدن

میکروارگانیسم‌های زنده موجود در پروبیوتیک‌ها معمولاً دارای سیستم آنزیمی پر قدرتی می‌باشند و از این رو می‌توانند در هضم و جذب مواد غذایی به میکروفلور طبیعی بدن کمک نمایند. از سوی دیگر پروبیوتیک‌ها می‌توانند برخی از ویتامین‌ها و مواد ضروری برای رشد را تولید و در اختیار موجود قرار دهند که این امر به بهبود و ارتقای سلامت کمک می‌نماید.

تحریک سیستم ایمنی و افزایش مقاومت در برابر بیماری‌های عفونی

میکروارگانیسم‌های پروبیوتیک می‌توانند سیستم ایمنی موجود را بر علیه عوامل بیماری‌زا تحریک و فعال نمایند که در این صورت قدرت مقاومت موجود در برابر عوامل بیماری‌زا بیشتر شده و می‌تواند راحت‌تر بر بیماری غلبه نماید. مطالعات نشان داده که پروبیوتیک‌ها می‌توانند با فعال کردن و تعدیل سیستم ایمنی خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را نیز کاهش داده و از اثرات سوء ناشی از انواع حساسیت‌ها و بیماری‌های خود ایمن بکاهند.

کاهش آسیب ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

مصرف بی‌رویه و نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند همگام با از بین بردن عوامل بیماری‌زا، میکروفلور بومی بدن را نیز از بین

ببرد. در چنین مواقعی احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی شدت یافته به نحوی که معمولاً پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها احتمال ابتلا به اسهال بسیار زیادتر می‌گردد. از سوی دیگر مصرف بی‌رویه این داروهای شیمی درمانی سبب گسترش مقاومت در بین عوامل بیماری‌زا شده به نحوی که نیاز است تا برای درمان از آنتی‌بیوتیک‌های جدیدتر با دز بالاتر استفاده شود. امروزه در کشورهای پیشرفته با استفاده از پروبیوتیک‌ها، مصرف آنتی‌بیوتیک کاهش یافته و از سوی دیگر از مشکلات ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک نیز کاسته می‌شود.

کاهش کلسترول و خطر سکته

افزایش کلسترول موجود در خون و رسوب آن‌ها در جداره عروق، ارتباط مستقیمی با حمل‌قلیبو مغزی دارد. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که بعضی از میکروارگانیزم‌های موجود در محصولات پروبیوتیک به روش‌های مختلف می‌توانند از میزان کلسترول موجود در خون بکاهند و در نتیجه خطر ابتلا به سکته را کاهش دهند.

آیا خوردن ماست‌ها یا دیگر محصولات پروبیوتیک موجود در بازار ایران را توصیه می‌کنید؟

بله. دو مسیر برای دریافت پروبیوتیک‌ها و بازسازی و تعدیل میکروفلور بدن وجود دارد.

۱- دریافت روزانه پروبیوتیک بصورت کپسول و شربت که این محصولات در داروخانه‌های سراسر جهان و ایران در دسترس است.

۲- دریافت روزانه پروبیوتیک به همراه غذا

بررسی‌ها نشان داده است دریافت پروبیوتیک بصورت کپسول یا شربت بعثت هزینه بالا و مشکلات مصرفی با مشکلاتی مواجه است. و مصرف آن در مواد غذایی روزانه با استقبال بیشتری مواجه شده است. بطوریکه آمار نشان می‌دهد مصرف پروبیوتیک جهانی در مواد غذایی چندین برابر مصرف مکمل‌های پروبیوتیکی است. در ایران نیز استاندارد‌های محصولات پروبیوتیک تدوین و محصولات تولیدی از کیفیت مناسبی برخوردار می‌باشند.

شما مصرف چه میزان از این ماست را در روز توصیه می‌کنید؟

میزان پروبیوتیک مورد نیاز در هر محصول غذایی اعم از لبنی و غیر لبنی طبق استاندارد مربوطه تعیین و به اندازه هر وعده سروینگ است.

آیا در صورت استفاده از این ماست‌ها در تهیه غذا، حرارت پخت تغییری در آنها ایجاد می‌کند؟

بله باکتری‌های مورد استفاده در لبنیات به حرارت حساس بوده و در دمای پخت از بین می‌روند. اساس فورمولاسیون تولید محصولات پروبیوتیک بر اساس روش مصرف تعیین می‌شود لذا از آنجا که در مورد محصولات لبنی فرآیند پخت در نظر گرفته نمی‌شود محصول حاصل حساس به حرارت هستند.

فقط زیرمجموعه لبنیات می‌توانند با باکتری‌های پروبیوتیک غنی شوند یا اقداماتی در راستای غنی‌سازی دیگر

محصولات غذایی هم صورت گرفته است؟

امروزه تنوع محصولات پروبیوتیک با سرعت چشمگیر در حال افزایش است. پروبیوتیک‌ها به صورت دارو، با و یا بدون نسخه پزشک در داروخانه‌ها در دسترس بوده در حالی که طیف گسترده‌ای از این محصولات به صورت غذا و مکمل‌های غذایی به فروش می‌رسند. از جمله این گونه محصولات می‌توان به انواع فرآورده‌های آردی مثلنان‌ها و

کلوچه‌ها، ماکارونی و شیرینی جات و تنقلات مثل (شکلات، آدامس، گز و اسنک) و بسیاری محصولات دیگر اشاره داشت.

آیا امکان تبدیل باکتری‌های پروبیوتیک به باکتری‌های مضر و بیماری‌زا وجود دارد؟

خیر، باکتری‌های پروبیوتیک اکثراً از دسته باکتری‌های اسید لاکتیک می‌باشند که جزء میکروارگانیسم‌های GRASS یا ایمن می‌باشند. از سوی دیگر قبل از آنکه این باکتری‌ها بعنوان پروبیوتیک وارد بازار شوند آزمون‌های ارزیابی ایمنی در سه مرحله آزمایشگاهی، روی حیوان آزمایشگاهی و انسانی صورت می‌گیرد. اما شایان ذکر است که مصرف این باکتری‌ها در بیماران نقص ایمنی توصیه نمی‌شود.

فرآورده‌های پروبیوتیک به ویژه پروبیوتیک لبنی بیش از ۳۰ سال است که در دنیا وارد بازار شده است برای آگاه

سازی و ترغیب و همچنین گسترش تولید این محصولات چه توصیه‌ای دارید؟

تشکیل اتجمن پروبیوتیک، برگزاری همایش‌های مربوطه، افزایش سطح آگاهی عمومی از طریق رسانه‌های از مهمترین ابزار آشنایی است که امید است این آگاهی سبب افزایش مصرف میکروارگانیسم‌های مفید و در نهایت کاهش مصرف آنتی‌بیوتیک در جامعه باشیم. لازم به ذکر است دومین همایش ملی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند با همت دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و انجمن پروبیوتیک ۳۰ آبان تا ۲ آذر امسال برگزار خواهد شد.