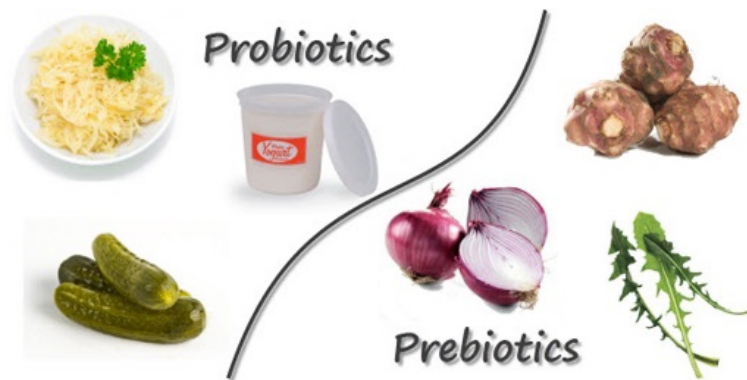


تفاوت پروبیوتیک با پریبیوتیک چیست؟



پروبیوتیک ها و پریبیوتیک ها امروزه دو موضوع بسیار مهم در تغذیه هستند. با این که مشابه به نظر می رسند اما نقش های متفاوتی در سلامتی دارند. پروبیوتیک ها باکتری های مفید هستند در حالی که پریبیوتیک ها، غذای این باکتری ها می باشند. در این مطلب چیزهایی را که لازم است در مورد این دو بدانید توضیح می دهیم.

پروبیوتیک ها و پریبیوتیک ها چه هستند؟

پروبیوتیک ها و پریبیوتیک ها هر دو برای سلامت انسان مهم هستند. اما نقش های متفاوتی دارند:

پروبیوتیک ها: باکتری های زنده ای هستند که در غذاهای خاص یا مکمل ها یافت می شوند. آنها می توانند فواید بیشماری برای سلامتی داشته باشند.

پریبیوتیک ها: این مواد از انواعی از کربوهیدرات ها می آیند (اغلب فیبر) که انسان نمی تواند هضم شان کند. باکتری های مفید روده شما این فیبرها را می خورند.

باکتری های روده که کلاً به آن ها فلور روده یا میکروبیوتای روده می گویند، عملکردهای مهم زیادی در بدن دارند. مصرف متعادل از هردو نوع بیوتیک ها، این اطمینان را به شما می دهد که از هردو نوع به میزان مناسب دارید، و در نتیجه به نفع سلامتتان است.

چرا باکتری های روده مفید هستند؟

باکتری های خوب موجود در سیستم گوارش از شما در برابر باکتری های مضر و قارچ ها محافظت می کنند. آنها همچنین به سیستم ایمنی تان سیگنال هایی می فرستند و به کنترل التهاب کمک می کنند. ضمناً، بعضی از باکتری های روده، ویتامین K و اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را تشکیل می دهند. اسیدهای چرب زنجیره کوتاه، منبع اصلی تغذیه سلول های مخاط روده بزرگ هستند. آنها باکتری های روده را تقویت کرده و به وارد نشدن مواد مضر، ویروس ها و باکتری ها کمک می کنند. همچنین موجب کاهش التهاب شده و ریسک سرطان را پایین می آورند.

تغذیه چه تأثیری روی میکروبیوتای روده دارد؟

غذایی که می خورید، نقش مهمی در ایجاد تعادل میان باکتری های خوب و بد دارد. مثلاً، یک رژیم غذایی پرچرب و پر از شیرینی تأثیر منفی روی باکتری های روده دارد و به انواع مضر آن اجازه رشد بیش از اندازه می دهد. زمانی که شما باکتری های مضر را مرتباً تغذیه می

کنید، آنها تندتر رشد کرده و راحت تر روده را اشغال می کنند، بدون این که باکتری مفید به تعداد کافی داشته باشید تا مانع عملکرد باکتری های مضر شوند.

باکتری های مضر همچنین می توانند باعث شوند نسبت به آنهایی که تعادل مناسبی از این دو نوع باکتری در روده شان دارند، کالری بیشتری از غذاهایی که می خورید کسب نموده و چاق تر باشید. ضمناً، غذاهایی که آلوده به سموم و آفت کش ها هستند ممکن است عوارض منفی روی باکتری های روده داشته باشند.

مطالعات نشان داده آنتی بیوتیک ها هم می توانند تغییرات قابل توجهی در برخی انواع باکتری ها ایجاد کنند، مخصوصاً اگر در دوران کودکی و نوجوانی مصرف شوند. به دلیل این که مصرف آنتی بیوتیک ها بسیار شایع است، محققان در حال مطالعه روی چگونگی تأثیرات آنتی بیوتیک روی سلامت افراد در سال های بعدی زندگی شان هستند.

چه غذاهایی پریبیوتیک هستند؟

پیش از آن که سراغ مکمل های پریبیوتیک گرانقیمت بروید، یادتان باشد که غذاهای زیادی وجود دارند که به طور طبیعی حاوی پریبیوتیک می باشند. چون پریبیوتیک ها انواعی از فیبر هستند که در سبزیجات و میوه جات و بنشن یافت می شوند. این نوع فیبرها قابلیت هضم شدن توسط انسان را ندارند، اما باکتری های مفید شما می توانند هضم شان کنند. غذاهایی که فیبر پریبیوتیک فراوانی دارند مانند:

* بنشن، نخود و لوبیا

* جو دوسر

* موز

* انواع توت

* سیب زمینی ترشی

* مارچوبه

* گیاه قاصدک

* سیر

* تره فرنگی

* پیاز

یکی از کارهایی که باکتری مفید شما با پریبیوتیک ها می کند این است که آنها را به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه به نام بوتیرات

تبدیل می نماید. بوتیرات مورد مطالعات فراوانی قرار گرفته و معلوم شده است که دارای خواص ضدالتهابی در داخل روده بزرگ می باشد. همچنین می تواند روی بیان ژنی، ممانعت از رشد سلول های سرطانی و کمک به تأمین سوخت برای سلول های سالم تأثیر بگذارد تا بتوانند رشد کرده و به طور طبیعی تقسیم شوند.

چه غذاهایی پروبیوتیک هستند؟

غذاهای زیادی نیز وجود دارند که پروبیوتیک بوده و به طور طبیعی حاوی باکتری های مفید می باشند، مانند ماست. ماست باکیفیت و خالص با میکروارگانیسم های زنده می تواند مکملی بسیار عالی برای رژیم غذایی تان باشد و باکتری های خوبتان را افزایش دهد. غذاهای تخمیر شده هم گزینه ی دیگری هستند، چون حاوی باکتری های مفید می باشند، در فرایند تخمیر، باکتری ها از قند و نشاسته غذا تغذیه می کنند و در نتیجه اسید لاکتیک تولید می شود. نمونه هایی از غذاهای تخمیر شده:

- * ساورکراوت (کلم پیچ خورد شده و آب پز شده با سرکه)
 - * کیمچی (یک خوراک تخمیر شده سنتی کره ای است که از سبزیجات و ادویه جات گوناگون و فلفل قرمز درست می شود)
 - * کفیر (لبنی یا غیر لبنی)
 - * برخی انواع خیارشور (غیرپاستوریزه)
 - * سایر شورهای سبزیجات (غیرپاستوریزه)
- اگر می خواهید غذاهای تخمیر شده را به خاطر خواص پروبیوتیک شان بخورید، مطمئن شوید که غیرپاستوریزه باشند تا در فرایند پاستوریزه شده باکتری های شان نابود نشده باشد. بعضی از این غذاها را می توان سینبیوتیک دانست چون هم باکتری مفید دارند و هم منبع پریبیوتیک برای تغذیه باکتری ها هستند. یک نمونه از غذای سینبیوتیک، ساورکراوت می باشد.

نکاتی در مورد مکمل های پروبیوتیک

مکمل های پروبیوتیک به شکل قرص، کپسول و یا شربت هایی هستند که حاوی باکتری های مفید زنده می باشند. دسترسی به آنها بسیار ساده است، اما همه آنها دارای انواع مشابه باکتری ها نیستند یا غلظتشان به یک اندازه نیست و با منابع غذایی فیبری از نظر باکتری برابری نمی کنند.

بعضی از مکمل های پروبیوتیک جوری طراحی شده اند که باکتری ها را سالم به روده تان برسانند تا تأثیرات بهتری داشته باشند، در حالی که سایر انواع ممکن است نتوانند از اسید معده به سلامت عبور کنند. افرادی هستند که نباید پروبیوتیک مصرف کنند، یا کسانی که ممکن است با خوردن پروبیوتیک علائم ناخوشایندی بروز دهند مانند آنهایی که سندرم روده تحریک پذیر دارند یا افرادی که به ترکیبات مکمل ها حساسیت دارند. با این وجود، گونه های مناسب پروبیوتیک ها می توانند برای بعضی از افراد به طور شگفت انگیزی سودمند باشند. درست مانند سایر مکمل ها، باید با پزشکتان در مورد مصرف مکمل های پروبیوتیک مشورت نمایید.