

آیا پنیر منبع خوبی برای پروبیوتیکها است؟



پروبیوتیکها، باکتریهای سودمندی هستند که با رشد کردن در روده‌ها می‌توانند به سلامت آنها و سلامتی کلی شما کمک کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از همشهری آنلاین؛ پروبیوتیکها در برخی از انواع پنیر و نیز در مکملهای لبنی، غذاهای تخمیر شده و ماست وجود دارند.

پروبیوتیکها به طور معمول در پنیرهای که کهنه شده‌اند و دوباره آنها را حرارت نداده‌اند، وجود دارند. در میان این پنیرها همه پنیرهای نرم و هم پنیرهای سفت وجود دارند، از جمله پنیرهای سوئیسی، پرولون، گودا، چدار، ادام، گرویر و لور.

افزودن پروبیوتیکها به رژیم غذایی‌تان با کمک به رشد کردن باکتریهای سودمند درون روده‌هایتان بالقوه می‌تواند به بهبود سلامتتان کمک کند. روده شما حاوی حدود ۱۰۰ تریلیون باکتری است، اما در برخی از موارد، تعادل میان باکتریهای سودمند و زیانبار در روده به هم می‌خورد.

هنگامی که چنین حالتی رخ دهد، به نظر گروهی از کارشناسان شما در معرض دچار شدن به مجموعه‌ای از بیماری‌ها شامل آلرژی‌ها، اختلالات خلقی و التهاب مفاصل (آرتریت) قرار می‌گیرید.

خوردن غذاهای حاوی پروبیوتیکها مانند انواع پنیرهایی که گفتیم، میتواند به بازیابی این تعادل طبیعی کمک کند. تنها احتیاط درباره پنیر این است که نباید در خوردن آن افراط کرد. پنیرها معمولا مقدار زیادی کالری، چربی اشباع شده و سدیم (نمک) دارند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: همشهری آنلاین