

نقش پروبیوتیک‌ها در بهبود اختلالات گوارشی و عفونت های تنفسی



دکترای تخصصی علوم تغذیه، با اشاره به نقش موثر پروبیوتیک‌ها و پره‌بیوتیک‌ها در سلامت بدن، مصرف این مواد را در بهبود اختلالات گوارشی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های التهابی روده موثر برشمرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، غزاله اسلامیان، میکروبیوم را مجموعه‌ای از همه میکروب‌ها (باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها و ژن‌های آنها) عنوان کرد که به طور طبیعی روی پوست و درون بدن انسان زندگی می‌کنند.

به گفته وی، میکروبیوم‌ها با میکروسکوپ قابل رؤیت هستند و از جهات مختلف به سلامت و تندرستی انسان کمک می‌کنند.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: روده بزرگ محیطی با اکسیژن کم و مناسب برای رشد میکروبیوم‌ها (باکتری‌های بی‌هوای)

مانند استروپتوکوک، بیفیدوباکتریوم، لاکتوباسیلوس و کلستریدیوم است.

این دکترای علوم تغذیه خاطرنشان کرد: این میکروب‌ها از رشد بیش از

حد باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کنند که برای مواد مغذی و مکان‌های اتصال به غشاهای مخاطی روده که محل اصلی فعالیت ایمنی و تولید پروتئین‌های ضد میکروبی است، رقابت می‌کنند.

به گفته وی، میکروبی‌های مذکور از این طریق سیستم ایمنی را تحریک می‌شود، ترکیبات غذایی بالقوه سمی را تجزیه می‌کنند و ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های B، ویتامین K و اسید آمینه خاصی را سنتز می‌کنند.

این استادیار دانشگاه، پروبیوتیک‌ها را میکروبی‌های مفید عنوان کرد که مصرف آنها در تنظیم میکروبیوم روده نقش مؤثری داشته و برای بدن مفید است.

اسلامیان خاطرنشان کرد: پره‌بیوتیک‌ها به مواد غذایی (اغلب کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم) گفته می‌شود که به عنوان سوخت در دسترس میکروبی‌های مفید روده قرار می‌گیرند و به تقویت آنها کمک می‌کنند.

وی با بیان این که پروبیوتیک در زبان یونانی به معنای حیات بخش است افزود: پروبیوتیک به ارگانیزم‌های زنده و غیربیماری‌زایی اطلاق می‌شود که در صورت مصرف مقادیر کافی، اثرات سلامت بخشی ویژه‌ای برای میزبان دارند.

اسلامیان یادآور شد: پروبیوتیک‌ها به شکل مکمل‌های غذایی یا به طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارند که مواد غذایی تخمیری شامل کفیر، ماست، ترش‌های تخمیری، کیمچی، پنیرهای پروبیوتیک و چای تخمیری از آن جمله هستند.

به گفته وی، منابع غذایی پروبیوتیک‌ها شامل موز، پیاز، پیازچه، سیر، موسیر، سیب، تره فرنگی، غلات سبوس‌دار، جو دوسر و انواع حبوبات است.

به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، رژیم‌های سرشار از غلات سبوس‌دار، میوه، سبزی، مغزها و دانه‌ها می‌توانند فیبر کافی را برای بدن تأمین کنند و میکروبی‌های مفید روده از این فیبر تغذیه می‌کنند.

این دکترای علوم تغذیه افزود: افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن، عدم تعادل میکروبیوم روده را تجربه می‌کنند و کاهش وزن اصولی به برگشت تعادل میکروبی‌ها و بهبود جمعیت میکروبیوم روده کمک می‌کند.

اسلامیان خاطرنشان کرد: رژیم‌های غذایی پرچرب با اسید چرب ترانس و

اشباع بالا و رژیم‌های غذایی پرکربوهیدرات با میزان قند ساده بالا منجر به برهم خوردن تعادل میکروبیوم روده می‌شود.

وی افزود: چربی‌های ترانس در فست فودها، شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و مارگارین وجود دارند. چربی‌های اشباع در کره، گوشت‌های پرچرب، چربی‌های حیوانی و شیرینی‌های قنادی وجود دارند.

این استادیار دانشکده علوم تغذیه خاطرنشان کرد: براساس نتایج پژوهش‌ها مصرف پروبیوتیک‌ها و پره‌بیوتیک‌ها می‌توانند در بهبود برخی اختلالات گوارشی مانند نفخ، اسهال، یبوست، ریفلاکس، سندرم روده تحریک‌پذیر، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های التهابی روده نقش درمانی و مفیدی داشته باشند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر