پروبیوتیک و ال کازئی عاملی موثر در سلامت خانواده ها

باکتری‌ها طبیعت دوگانه طبیعت

آن چه به طور خلاصه از مجموعه تعاریف، توضیحات، تحقیقات و بررسی‌های به عمل آمده بر می‌آید این است که باکتری‌ها نوعی دماسنج سلامتی و ایمنی بدن هستند. یک میکروارگانیسم عجیب و زنده که در بدن میزبان به حیات خود ادامه می‌دهد و ماموریت خطیر آن کنترل شاخص‌های سلامت، جلوگیری از اختلال فلور روده و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های دستگاه گوارش و نارسایی‌های گوارشی از یک سو و ایجاد اختلال در سیستم ایمنی، تضعیف شاخص‌های سلامت و ایجاد بیماری‌های مختلف است؛ اما چرا و به چه شکل؟

این واقعیت که پروبیوتیک‌ها خود، نوعی باکتری هستند، که البته از آن‌ها با عنوان باکتری‌های مفید یاد می‌شود، به خوبی اهمیت وضعیت متناقض فوق و نحوه عملکرد این جمعیت میلیونی و میلیاردی را در بدن انسان مشخص می‌کند.

پیش از هرچیز به کوتاهی اشاره کنیم که پروبیوتیک‌ها زیر مجموعه ای از یک میکروارگانیزم بزرگ به نام میکروبیوم **Microbiome** هستند که شاکله اصلی زیست بوم میکروارگانیسم‌هاست. میکروبیوم به طور کلی یک رابطه همزیستی میلیاردها موجود میکروسکوپی با میزبان است که از دو طیف مفید و مضر تشکیل شده است. مفید و همسفره یا مضر و بیماری

زا ! پروبیوتیک‌ها در حقیقت بخش مفید این میکروبیوم است که برای جلوگیری از بیماری‌ها باید به طور پیوسته از جانب ما با مکمل‌های دارویی و (ترجیحا با تغذیه و مصرف **لبنیات**) تقویت شود. اعضای تشکیل دهنده میکروبیوم‌های داخلی بدن شامل انواع باکتری‌ها، قارچ‌ها و میکروب‌های مختلف هستند.

میکروبیوم‌ها به طور گسترده در دستگاه گوارش بویژه روده حضور دارند؛ اما در دستگاه‌های دیگر بدن مانند دستگاه تنفسی، پوست و امثال هم جزیره‌هایی از میکروبیوم‌ها یافت می‌شوند.

نکته مهم این است که پروبیوتیک‌ها در منابع غذایی محدودی وجود دارند که مهمترین و شایعترین آن‌ها **لبنیات** و بخصوص ماست است. مخصوصا ماست‌هایی که با تکنولوژی جدید با پروبیوتیک‌ها غنی می‌شود و برندهای ایرانی مانند کاله اخیرا به طور گسترده انواعی از این محصولات را وارد بازار کرده اند.

علاوه بر ماست، پروبیوتیک‌ها در انواع ترشی، شور، نوشیدنی کفیر، یک نوع چاشنی ژاپنی و یک نوع غذای کره ای هم به فراوانی یافت می‌شود.

پروبیوتیک‌ها به عنوان گروه مفید باکتری‌ها در کنار باکتری‌های مضر در یک مکان واحد زندگی می‌کنند و در حقیقت ما عملا با دو لشکر انبوه سروکار داریم که در فضای دستگاه گوارشی ما مدام در حال آماده باش بوده و با همدیگر دست و پنجه نرم می‌کنند.

هر قدر که لشگر خوبان قوی و پرجمعیت باشد، می‌توانیم کمتر نگران سلامتی خود و کارکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها باشیم. اما اگر به دلایل مختلف طبیعی و خارجی مانند مصرف ادواری آنتی بیوتیک‌ها، این لشکر، دچار ضعف و سستی شده و از تعداد سربازانش کاسته شود، باید نگران سلامتی خود بوده و نسبت به ترمیم صفوف این لشکریان جنگجو، اقدام فوری به عمل آوریم. فوری ترین روش برای ترمیم این صفوف، مصرف ماست پروبیوتیک است.

به عبارت دیگر، با این که ما در رژیم غذایی و دارویی خود گاهی اوقات ناخواسته، به اشتباه و گاهی هم به صورت اجتناب ناپذیر، نسبت به تضعیف لشگر باکتری‌های خوب و جمعیت پروبیوتیک در بدن اقدام می‌کنیم. اما همیشه طبیعت و شبکه تغذیه مدرن، دسترسی سریع و کامل به منابع لازم برای احیای این لشکر را برای ما فراهم کرده است چون لبنیات غنی شده با پروبیوتیک‌ها که نسل تازه ای از تولیدات شرکت‌های معتبر و برندهای داخلی و بین المللی را تشکل

می‌دهند، منبع مهمی برای رساندن میزان لازم از پروبیوتیک‌ها را به ما می‌دهد. انواع ماست‌های پروبیوتیک که شرکت‌های بزرگ صنایع غذایی کشور از جمله کاله در تولید آن به مهارت و تخصص خاصی دست یافته اند، منبع بسیار بزرگی از پروبیوتیک‌ها را در اختیار ما قرار می‌دهد.

کافی است به طور مستمر در رژیم غذایی روزانه خود مصرف ماست و لبنیات غنی شده با پروبیوتیک را بگنجانیم و خیالمان از عملکرد، قدرت و مجهز بودن لشگر پروبیوتیک‌های بدن در میدان نبرد با لشکر باکتری‌های مضر و در نهایت جلوگیری از بروز بیماری‌های مختلف راحت باشد.

در حقیقت باید گفت مراجعه به قفسه یخچال‌های فروشگاهی و هزینه مختصری در سرانه غذایی خانوار و مهم تر از آن هوشیاری در انتخاب نوع ماست مصرفی خانواده به همین سادگی ما را از مراجعه دشوار و پرهزینه به مطب‌های پزشکی و قفسه‌های داروخانه‌های شیمیایی و درگیر شدن با انواع بیماری‌های ناشی از کاهش پروبیوتیک‌های روده بی نیاز می‌کند.

بیماری‌های روده ای و رابطه مستقیم با کاهش پروبیوتیک‌ها

بستر روده‌ها، محل اصلی استقرار باکتری‌های محبوب پروبیوتیک است. محل اصلی منازعه و مناقشه دائمی دو لشکر خوب و بد که جنگشان هیچ وقت به پایان نخواهد رسید.

به این خاطر تعدادی از بیماری‌های مستقیم روده ای از جمله التهابات روده ای، سندروم روده تحریک پذیر، برخی از سرطان‌های دستگاه گوارش، کولیت‌ها و کرون روده ای از جمله بیماری‌ها و عوارضی است که به طور مستقیم در بخش روده به عامل کمبود پروبیوتیک‌ها وابسته است که خوشبختانه می‌توان خیلی ساده از بروز آن با مصرف لبنیات غنی شده با پروبیوتیک جلوگیری کرد.

آنتی بیوتیک‌ها پاشنه آشیل لشکر سلامت

یکی از دلایلی که ممکن است باعث کاهش پروبیوتیک‌های بدن و ایجاد بیماری شود، مصرف آنتی بیوتیک‌هاست.آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن انواع باکتری‌های مضر، که عامل برخی از بیماری‌ها هستند، تجویز می‌شود و باید طی دوره‌های خاصی در دوزهای مختلف مصرف شود. مشکل از آنجا شروع می‌شود که آنتی بیوتیک‌ها به خاطر عملکردشان، به

عنوان یک نیروی مهاجم سوم، نه تنها لشکر باکتری‌های مضر را قلع و قمع می‌کنند، بلکه بدون این که بین خوب و بد تفکیک قائل شوند، از لشگر باکتری‌های مفید، یعنی پروبیوتیک‌ها هم میزان قابل توجهی را از بین می‌برند.

از سوی دیگر، با توجه به شیوع بسیار زیاد مصرف آنتی بیوتیک‌ها در ایران و جهان که حتی به هشدار سازمان بهداشت جهانی هم منتهی شده، جهان را با پدیده ای به نام بی اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها رو به رو کرده است. به این خاطر روی آوردن به روش‌های طبیعی و تغذیه ای مانند مصرف لبنیات غنی شده با پروبیوتیک‌ها بسیار جدی تر از گذشته مطرح می‌شود.

با توجه به دو دلیل فوق، پیشنهاد شده است که با بالا بردن میزان مصرف لبنیات غنی شده با پروبیوتیک‌ها و افزایش آن، بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها، دوباره لشکر مفید پروبیوتیک‌ها با جایگزین کردن سربازان تلف شده، آماده نبرد با دشمنان شده و به عبارت دیگر سیستم ایمنی بدن، به سلامت و صلابت قبلی باز گرد.

آلرژی و یبوست دو عارضه دیگر مرتبط با پروبیوتیک‌ها

اگرچه فواید درمانی و سلامتی پروبیوتیک‌ها بسیار متنوع و فراوان است. اما دو عارضه یبوست و آلرژی از جمله شایع ترین عارضه‌هایی است که به اذعان پزشکان و پژوهشگران حوزه سلامت با مصرف پروبیوتیک‌ها می‌توان از آن‌ها جلوگیری کرد. درمان بیماری‌های روده ای با لبنیات از جمله ماست، نه تنها امروز بسیار مورد توجه جامعه پزشکی است، بلکه از دیرباز در فرهنگ و دانش سلامتی بشر و تجربه تاریخی وی جایگاه بالایی داشته است.

آگاهی منشا سلامتی است

خوشبختانه در سال‌های اخیر شیوع شبکه‌های اجتماعی و انفجار اطلاعات و دسترسی شهروندان به مجاری و مبادی اطلاعات دست اول، باعث شده است که نسبت به اهمیت پروبیوتیک‌ها و لزوم مصرف روزانه لبنیات، بویژه ماست پروبیوتیک اطلاع رسانی‌های کافی صورت گرفته باشد.

بنابراین عملکرد صحیح شرکت‌های تولید مواد لبنی به نوعی، وظیفه ذاتی و مسئولیت اجتماعی آن‌هاست تا با تولید و ارائه سریع، ارزان این محصولات و با رویکرد همگرایی ملی و مدنی نسبت به انجام وظیفه خود در این زمینه اقدام کنند.

کاله، پروبیوتیک‌ها و مسئولیت مدنی

نکته ای که به کوتاهی در راستای موضوع اخیر باید اشاره شود این است که برندهای ملی در برخی از مواقع باید نسبت به ارجح دانستن اهداف اجتماعی به اهداف تجاری همت بگمارند. این نکته درخصوص تولید، ترویج و در دسترس قرار دادن لبنیات غنی شده با پروبیوتیک کاملا مصداق دارد.

خبر خوب این است که **شرکت کاله** با همین رویکرد اجتماعی، حتی از اضافه کردن قیمت محصولات پروبیوتیک پرهیز کرده است. این در حالی است که برخی از تولید کنندگان ماست‌های پروبیوتیک از این مساله به عنوان یکی از شاخص‌های افزایش قیمت بهره مند شده اند.

با تمام این اوصاف، خوشبختانه این روزها با تولید و ارائه محصولات هدفمند و سلامت محور که سرشار از پروبیوتیک و ال کازئی است، بهره مندی از این موهبت عمومی در برنامه تغذیه خانواده‌ها بسیار موثرتر و قابل دسترس تر از گذشته است و این روزها با مصرف مدام لبنیات غنی شده با پروبیوتیک‌ها، می‌توان از میکروبیوم روده در میان مردم حمایت کرده و به طور موثر از سلامت جسمانی افراد و عملکرد سیستم ایمنی خانواده‌ها پشتیبانی کرد.

این مساله را می‌توان به عنوان یک عزم ملی با تکیه بر مسئولیت مدنی برندها در کنار اطلاع رسانی‌های گسترده تر به عنوان یک برنامه چند ساله پیشرو، در حوزه سلامت معرفی کرد.

سرویس خبری: صنعت غذا