یادداشت دکتر مریم تاج آبادی ابراهیمی ، رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران به مناسبت روز جهانی شیر



روز جهانی شیر توسط سازمان خواربار و کشاورزی (فائو) وابسته به سازمان ملل پیشنهاد شد و از سال ۲۰۰۱ هر سال در اول ژوئن جشن گرفته می‌شود تا در آن به اهمیت شیر بعنوان یک غذا در سطح جهان تاکید شود.

شیر اولین ماده غذایی است که پس از تولد به شما معرفی می شود و همچنان به عنوان تنها منبع تغذیه نوزاد برای ماه ها پس از زایمان به شمار می رود. با این حال، این وابستگی منحصر به فرد به شیر به عنوان منبع حیاتی تغذیه با بزرگتر شدن کودک این تمایل به مرور زمان از بین می رود و به تدریج کودک قادر به خوردن غذاهای جامد می شود. با توجه به بزرگتر شدن نوزاد، شیر به تدریج جایگاه خود را از دست می دهد و بنابراین آنها با کمتر نوشیدن شیر از مزایای سلامتی آن بهره کمتری خواهند برد.

میکروب های مفید نخستین هدیه ای است که مادر از طریق شیر به فرزند خود می دهد. این میکروب های مفید کمک می کنند فلور میکروبی

(اجتماع باکتری‌ها و میکروارگانیسم های بدن) کودک شکل بگیرد. بعد از دو سال که سیستم ایمنی بدن شکل گرفت، بدن از طریق فرآورده های تخمیری که مصرف می کنیم این میکروب‌ها را دریافت می کند.

اگر شما از شیر مادر تغذیه شده‌اید، احتمالاً به اندازه کافی باکتری‌های مفید دارید که بتوانید زندگی خود را با فلور روده متنوع و بسیار سالم آغاز کنید. نوزادانی که به آلرژی مبتلا می‌شوند باکتری‌های روده‌ای دارند که کاملاً متفاوت از نوزادان غیرآلرژیک هستند، این نشان می‌دهد که نوع میکروفلور روده عامل مهمی در شکل‌گیری شرایط آلرژیک است. در کل برای برای کسانی که فلور روده‌شان تنوع کمتری داشته باشد بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات گوارشی در آینده خواهند بود.

فلور روده شما تولید کننده قدرت دستگاه گوارش شما است. هنگامی که به دنیا آمدید مولد دستگاه گوارش شما در قوی‌ترین حالت ممکن بود. حالا آن ژنراتور بعد از ۳۰+ سال زندگی آن قدرت را ندارد و دوران اوج خود را از دست داده است. بعد از دو سال که سیستم ایمنی بدن شکل گرفت، بدن از طریق فرآورده های تخمیری که مصرف می کنیم این میکروب ها را دریافت می کند.

مصرف مواد غیرطبیعی حاصل از زندگی صنعتی از یک سو و مصرف آنتی بیوتیک‌ها از سوی دیگر باعث از بین رفتن میکروب های مفید بدن می شود. استرس، استعمال دخانیات، رژیم غذایی ناکافی و ناسالم، بیماری‌ها و مسمومیت های مختلف نیز دلایل دیگری برای تضعیف و از بین رفتن این میکروب‌ها و اختلال در عملکرد آنها به شمار می آیند. امروزه محققان تلاش کرده اند با کارآزمایی های بالینی این میکروب‌ها را تهیه کرده و به غذاها اضافه کنند تا از این طریق سلامتی به خطر افتاده بشر نسل امروز را حفظ کنند. پروبیوتیک‌ها حاصل این تلاش است. در حقیقت پروبیوتیک‌ها محصولات حاوی میکروارگانیسم های زنده، معین و به تعداد مشخصی است که در صورتی که به اندازه کافی مصرف شود سلامت میزبان را ارتقا خواهند داد. به عبارت ساده تر پروبیوتیک ها همان میکروب‌های طبیعی هستند که در فرآورده های تخمیری وجود دارند و با تولید اسیدهای عالی و مواد ضدمیکروبی مانع رشد میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا می شوند. لبنیات‌های حاوی پروبیوتیک، قرص‌ها و پودرهای پروبیوتیک که در حال حاضر در دسترس عموم قرار دارند تلاشی برای حفظ و تقویت فلور میکروبی بدن است.

دکتر مریم تاج آبادی ابراهیمی

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران