

پروبیوتیک‌ها کشف شگفت انگیز پژوهشگران



اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک‌ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی‌ها و اثرات حیرت انگیز آن‌ها بر سلامتی انسان، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد. در این دوره پروبیوتیک‌ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایلنا؛ گروه اول که پروبیوتیک‌ها را با جدیت مورد توجه خود قرار دادند، پزشکان و پژوهشگران حوزه سلامت بودند که تلاش می کردند با ساخت، تولید و تجویز انواع مکمل‌های پروبیوتیک، نظام سلام مخاطبین و جامعه هدف خود را تقویت کرده و در بسیاری از موارد به بهبود بیماری‌های متعدد با تکیه بر پروبیوتیک‌ها کمک کنند.

گروه دوم شرکت‌های تولید کننده مواد غذایی بودند. شرکت‌های بزرگ با فراگیر شدن شهرت پروبیوتیک‌ها و همزمان با انتشار مقالات مستدل و انتشار نتایج تحقیقات گسترده دانشگاهی و بیمارستانی تلاش کردند با تولید محصولات و فراورده‌های سرشار از پروبیوتیک، هم از نظر توسعه بازار و هم از نظر جلب توجه مشتریان و همچنین با رویکرد مسئولیت مدنی، پروبیوتیک‌ها را مورد توجه قرار داده و انواع محصولات غنی شده با پروبیوتیک‌ها را تولید کردند.

در این میان شرکتهای تولید کننده محصولات لبنی در سراسر جهان و ایران در خط مقدم این عمل اجتماعی و اقتصادی قرار داشتند.

پیش از بررسی ابعاد دیگر محصولات غنی شده با پروبیوتیک باید گفت که در ایران شرکتهای بزرگ مواد غذایی مانند کاله با تولید محصولات سرشار از پروبیوتیکها مانند ماست کم چرب پروبیوتیک کاله گامهایی همسو با تحولات جهانی برداشتند.

اندامگان زنده ای که پروبیوتیک نامیده می شوند، انواع مختلفی دارند که سرآمد آنها ال کازئی است که در ماست سون کم چرب کاله به وفور یافت می شود، این ریزمغذی مانند یک داروی قوی ضمن بهبود عملکرد روده، همزمان سایر دستگاههای حیاتی مانند ریه ها را تقویت می کند.

همین مساله باعث شد وقتی پاندمی کرونا جهان را با چالش عظیم سلامت مواجه کرد بسیاری از پزشکان و پژوهشگران، به صراحت مردم را به مصرف مواد حاوی پروبیوتیک^۱ تشویق کنند.

همچنان که می دانیم پروبیوتیکها در تعداد محدودی از خوراکیهای یافت می شود. اما از آن جا که میزان این پروبیوتیکها در مواد مزبور اندک بوده و تهیه و مصرف فهرستی از این مواد دشواریهایی برای خانوادهها دارد، شرکتهای دارویی به تولید و ارائه مکملهایی روی آوردند تا نیاز جامعه را به این ریز مغذیها برطرف نمایند.

اما نکته جالب اینجاست که مدتی است کارخانههای تولید لبنیات از جمله برند کاله با غنی کردن برخی از ماستهای خود از جمله ماست سون کم چرب کاله، این نیاز عمومی را به شکل بسیار مطلوب تری برطرف کرده اند.

بنابراین با مصرف ماستهای غنی شده با پروبیوتیکها از جمله نوع ال کازئی که کاله محصول خود را با آن غنی سازی می نماید، نه تنها نیاز به تهیه فهرستی از خوراکیها وجود ندارد، حتی نیاز به تهیه مکملها و مصرف آنها که شبیه داروست، نیز برطرف می شود.

ماست یک محصول پر مصرف است که اکثر خانوادههای ایرانی به طور پیوسته حداقل یک بار در شبانه روز آن را مصرف می کنند. به این ترتیب کافی است که در این دوران بحرانی کرونایی که سیستم ایمنی بدن افراد جامعه و خانوادهها نیازمند تقویت است، ماست سون کم چرب کاله را در سبد محصولات مصرفی خانواده بگنجانیم و اطمینان

داشته باشیم که این محصول استثنایی کار خود را به خوبی انجام داده و مکانیزم ایمنی ما را بهبود خواهد بخشید. به این ترتیب با ساده ترین روش ممکن راه ویروس کرونا را به سوی اندام‌های حیاتی خود خواهیم بست.

عملکرد ماست‌های غنی شده با پروبیوتیک به قدری درخشان است که برخی از پزشکان و اساتید دانشگاه در ماه‌های گذشته، که کرونا شایع شد، مردم را به مصرف ماست و ماست غنی شده با پروبیوتیک‌هایی چون ال کازئی تشویق کرده اند.

در واقع ماست غنی شده با پروبیوتیک برابر با برخی از بهترین مکمل‌های پروبیوتیک اثرگذار است. ضمن این که از نظر هزینه هم این در روش اصلاً قابل مقایسه نیستند. بویژه این که کاله به عنوان یک شرکت ایرانی محبوب در راستای مسئولیت مدنی خود، ضمن تولید این محصول، برخلاف شرکت‌های دیگر، قیمت آن را افزایش نداد تا طبقات مختلف جامعه بتوانند با خرید و مصرف ماست پروبیوتیک در برابر بیماری مصونیت کافی به دست آورند.

فراموش نکنیم که پروبیوتیک‌ها نه تنها بیماری‌های تنفسی و روده ای را درمان کرده و برای کسانی که بیمار نیستند مصونیت در برابر بیماری‌ها ایجاد می‌کند، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است که این ریز مغذی‌ها در ایجاد تعادل بدن به طور کلی معجزه وار عمل می‌کنند. نمونه بارز این عملکرد چندگانه و چند وجهی اثراتی است که پروبیوتیک‌ها در رفع اسهال و رفع یبوست دارند.

علاوه بر این پروبیوتیک‌ها در زمینه سلامت مغز، کاهش وزن، سلامت قلب، درمان سندروم روده تحریک پذیر، کاهش اضطراب، بهبود خلق و خو، درمان سندروم خستگی مزمن یا Chronic Fatigue Syndrome، سلامت کلی بدن و تقویت سیستم ایمنی اثرات ثابت شده ای دارند که همگی محصول تحقیقات گسترده است.

تحقیقات نشان می‌دهند مصرف پروبیوتیک برای کسانی که دچار افسردگی؛ اعم از معمولی و افسردگی حاد یا Major Depressive Disorder هستند کمک می‌کند تا از این بیماری رها شوند. این ادعا متکی به یک پژوهش دو ماهه است که طی آن مشخص شد بیماران مبتلا به افسردگی حاد با مصرف ال کازئی با کاهش قابل توجهی در نشانه‌های بیماری مواجه شدند. ضمن این که سطح انسولین و علائم التهاب در ایران افراد به میزان قابل توجهی کم شد.

همه چیز به میکرو ارگانیزم‌های روده بستگی دارد

محیط روده در بردارنده میلیاردها باکتری است که برخی از آن‌ها تحت عنوان باکتری‌های مفید و برخی دیگر با نام باکتری‌های مضر شناخته می‌شوند. به طور معمول یک نبرد دائمی بین این دو طیف از باکتری‌ها که از بدو تولد در بدن انسان وجود دارند، درگیر است.

البته بعد از تولد به تعداد باکتری‌های مفید اضافه می‌شود و در برخی موارد مانند مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک‌ها، شستن روده بزرگ و برخی از بیماری‌ها، کم شدن پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) روده را به دنبال دارد.

در این هنگام، پزشکان مصرف مکمل‌های پروبیوتیک را توصیه می‌کنند؛ اما اخیراً گرایش زیادی از سوی جامعه پزشکی به سمت مصرف ماست، مخصوصاً ماست‌های غنی شده با پروبیوتیک ملاحظه می‌شود. لازم به ذکر است که ماست به تنهایی و بدون غنی سازی نیز حاوی مقدار قابل ملاحظه ای پروبیوتیک است. باز به همین دلیل است که هنگام شست و شوی روده بزرگ، از مایعی استفاده می‌شود که پروبیوتیک به آن اضافه شده است.

به هر حال، پروبیوتیک‌ها مکمل‌های غذایی حاوی میکروارگانیزم‌های زنده هستند که از طریق پدیده حذف رقابتی می‌توانند باعث کاهش آلودگی‌های مختلف روده شوند. اخیراً نتایج یک تحقیق نشان داد که نوعی پروبیوتیک بر پایه لاکتوباسیلوس آلودگی سالمونلایی را از بین می‌برد.

به سخن دیگر، وظیفه باکتری‌های مفید از جمله ال‌کازئی که در ماست غنی شده وجود دارد، تبدیل فیبرها به اسیدهای چرب، ترکیب برخی از ویتامین‌های خاص و در نهایت پشتیبانی از نظام ایمنی بدن است. مصرف پروبیوتیک موجود در ماست غنی شده به افزایش تعداد این باکتری‌های سودمند می‌شود.

ساده ترین روش دسترسی به پروبیوتیک‌ها

همان طور که گفته شد، پروبیوتیک‌های که تضمین کننده سلامت ما هستند در برخی از مواد مانند کلم ترش وجود دارند که برخی از آن‌ها به سادگی در دسترس نیستند. بنابراین اگرچه می‌توان پروبیوتیک‌ها را

از طریق غذا و مکمل‌های پروبیوتیکی دریافت کرد. اما همان طور که قبلا اشاره شد، ویژگی ماست غنی شده با پروبیوتیک مانند ماست سون کم چرب کاله، در چند نکته خاص است.

• ماست به عنوان یک ماده خوراکی به طور گسترده در میان خانوارها مصرف دارد و روزانه حداقل یک بار استفاده می شود.

• به دست آوردن ماست بسیار ساده است. چون به وفور در تمام یخچال‌های فروشگاه‌ها، حتی در بقالی محل هم در دسترس است.

• قیمت ماست غنی شده با پروبیوتیک در مقایسه با مکمل‌های گران قیمت و رژیم‌های غذایی آنچنانی، بسیار کم است. مخصوصا که کاله قیمت این محصول استثنایی خود را افزایش نداده است.

• ماست یک خوراکی بسیار خوشمزه است که تمام افراد خانواده‌ها حتی خردسالان عاشق آن هستند و خود ماست هم تقریبا هیچ منع مصرفی برای انواع بیماری‌ها و رژیم‌های غذایی ندارد.

• تا جایی که به یاد داریم هیچ متخصصی درباره اثرات سوء مصرف ماست سخنی نگفته است. حتی اگر این مصرف به میزان بسیار بالا باشد. درحالی بسیاری از خوراکی‌ها و مکمل‌ها محدودیت مصرف و عوارض بعد از مصرف دارند.

• تاکنون تحقیقات ثابت نکرده اند که مصرف دزهای بالای پروبیوتیک (از جمله ال کازئی) زیان بار است. از سوی دیگر برخی پژوهش‌ها می گویند که مصرف پروبیوتیک‌ها در دوزهای بالا اثرات بهتری دارند.

و...

انواع پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها که دانشمندان در دهه‌های گذشته، بخصوص در دوران همه گیری کرونا تاثیر قوی آن را بر سلامت انسان ثابت کرده اند، انواع مختلفی دارند که بالغ بر ده‌ها مورد است. اما مشهورترین پروبیوتیک‌ها شامل انواعی چون بیفیدوباکتریوم (*Bifidobacterium*)، ساکارومایسس (*Saccharomyces*) و محبوب ترین آن‌ها لاکتوباسیلوس (*Lactobacillus*) یا ال کازئی است که ماست سون کم چرب کاله سرشار از آن است.

در واقع انواع پروبیوتیک‌ها هر یک در درمان و کنترل برخی از بیماری‌های خاص، اثرات قوی تری دارند، اما انتخاب ال کارئی برای غنی کردن محصول کاله، به خاطر تحقیقات جدید و گسترده ای است که در خصوص اثرات آن در بهبود بیماری‌های تنفسی (از جمله کرونا) انجام شده و همگی قدرت این نوع پروبیوتیک را در درمان مشکلات تنفسی (که کرونا هم یکی از عاملان این بیماری است) گوشزد کرده اند.

در یک مطالعه دو هفته ای که روی دو گروه انسانی انجام شد، مشخص گردید مصرف نوع خاصی از پروبیوتیک‌ها به حفاظت از لثه در برابر عفونت‌ها بسیار کمک کرده است. ضمن این که نوع خاص دیگری از پروبیوتیک‌ها در کاهش التهاب‌های دوران پیری موثرند و باعث می شوند انسان‌ها دوران کهنسالی آسان تری داشته باشند.

منابع:

پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

تاثیر نوعی پروبیوتیک بر کلونیزه شدن روده ای و تهاجم بافتی سالمونلا انتريتيديس در جوجه های گوشتی

مجله علمی- پژوهشی علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران

تأثیر باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس ۵- La بر ویژگی‌های میکروبیولوژیک، خواص حسی و پایداری بافتی دوغ پروبیوتیک طی نگهداری یخچالی

Publisher of Iranian Journals and Conference Proceedings

تاثیر پروبیوتیک ها بر سندرم های حاد تنفسی ویروسی نظیر COVID-19

Journal of Ardabil University of Medical Sciences

Evaluating the Role of Postbiotics as a New Generation of

Probiotics in Health and Diseases

The Role of Probiotics in Management of Infected Diabetic

Foot Ulcers

Mohammad Reza Amini¹/ Maryam Aalaa²/Mahnaz Sanjari³/Neda
/Mehrdad⁴

Mohammad Reza Mohajeri Tehrani⁵/Hanieh-Sadat Ejtahed^{6,7}/ PhD
in Plasma Medicine, Diabetes Research Center, Endocrinology
and M

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: ایلنا