

ماست معمولی یا پروبیوتیک؟



ارزش غذایی ماست‌های پروبیوتیک نسبت به ماست‌های معمولی بیشتر است و مصرف این نوع ماست موجب افزایش دفاع ایمنی بدن می‌شود.

پروماس یا ماست پروبیوتیک، یک فرآورده لبنی جدید است که به تولید رسیده و در واقع این محصول نوعی ماست غنی شده است که با استفاده از آن نه تنها می‌توان از مزایای ماست بهره برد بلکه می‌توان باکتری‌های مفید و لازم بدن را نیز از این طریق تأمین کرد.

مصرف ماست پروبیوتیک از بروز بیماری‌ها پیشگیری می‌کند

مصرف ماست پروبیوتیک از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و با از بین بردن باکتری‌های بیماری‌زا موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مرتضی مشایخ، دانشیار انستیتوی تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور گفت: ماست پروبیوتیک نسبت به ماست معمولی دارای خواص بیشتری است.

وی گفت: ارزش غذایی ماست‌های پروبیوتیک نسبت به ماست‌های معمولی

بیشتر است و مصرف این نوع ماست موجب افزایش دفاع ایمنی بدن می‌شود. چرا که باکتری‌های پروبیوتیک مفیدی هستند که در این نوع ماست به وفور یافت می‌شوند.

دانشیار انستیتوی تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور عنوان کرد: باکتری‌های پروبیوتیکی که در این نوع ماست وجود دارد می‌تواند حالت اسیدی معده را تحمل کرده و به روده برسد و در روده با باکتری‌های بیماری‌زا مبارزه کرده و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مشایخ ادامه داد: مصرف ماست پروبیوتیک از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند چرا که این باکتری‌های مفید باکتری‌های مضر روده را از بین برده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌های ایجاد می‌کند.

ماست معمولی بخوریم یا ماست پروبیوتیک؟

مدیر کل سابق اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که پروبیوتیک به ارگان‌های زنده‌ای گفته می‌شود که با مصرف به میزان لازم در سلامت فرد موثر است، گفت: همه باکتری‌ها مضر نیستند و گاهی بسیاری دیگر از اعضای خانواده باکتری‌های مضر برای بدن سودمند است.

پهلوانی با بیان این که محصولات پروبیوتیک توانایی تغییر فلور میکروبی روده را دارند، اظهار کرد: نتایج تحقیقات فراوانی در اروپا و آمریکا نشان داد که غذاها و یا مکمل‌های پروبیوتیک آثار مثبتی بر سلامت انسان دارند.

وی با اشاره به وجود صد تریلیون باکتری زنده در روده به عنوان فلور طبیعی بدن گفت: میکروپ‌ها برای سلامت انسان مفید، مضر و یا خنثی هستند.

مصرف ماست پروبیوتیک از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و با از بین بردن باکتری‌های بیماری‌زا موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود

مدیر کل اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه فرآورده‌های لبنی به ویژه ماست پروبیوتیک از جمله فرآورده‌های حاوی باکتری‌های پروبیوتیک به شمار می‌آیند، افزود: ماست پروبیوتیک ماست غنی شده‌ای است که ارزش

تغذیه‌ای آن بیش از ماست معمولی است و اسیدهای آمینه و چربی بدن را تأمین می‌کند.

پهلوانی افزود: این ماست از نظر انواع ویتامین‌ها نظیر ویتامین A و C و ریبوفلاوین، تیامین، بیوتین، انسولین بسیار غنی‌تر از ماست معمولی است.

وی با استناد به نتایج یک بررسی منتشره در نشریه پزشکی بریتانیا گفت: این بررسی نشان داد بیماران سالمند بستری در بیمارستان با مصرف نوشیدنی حاوی ماست پروبیوتیک کمتر به اسهال ناشی از مصرف مداوم آنتی بیوتیک دچار شدند.

برای کاهش کلسترول ماست پروبیوتیک بخورید

بیماری‌های قلبی عروقی، مهم‌ترین عامل مرگ و میر در کشور هستند و هیپرکلسترولمی از عوامل خطر اصلی این بیماری‌ها محسوب می‌شود. تا حدی می‌توان این مشکل را با تغییراتی در برنامه غذایی و از جمله مصرف فرآورده‌های لبنی تخمیری و پروبیوتیک‌ها، کاهش داد. در این زمینه تحقیقی به منظور مقایسه اثر مصرف ماست معمولی و نوعی ماست پروبیوتیک بر سطح کلسترول سرم افراد مبتلا به هیپرکلسترولمی خفیف تا متوسط انجام شد.

مطالعه به روش کارآزمایی بالینی متقاطع تصادفی بر روی ۱۴ فرد ۶۵-۴۰ سال با سطح کلسترول سرم 200 - 300 mg/dl انجام شد. از این افراد خواسته شد به مدت ۲ هفته، از ماست و دوغ استفاده نکنند و روزانه ۳۰۰ گرم شیر به رژیم خود اضافه کنند.

پس از آن، به طور تصادفی به دو گروه برای دریافت روزانه ۳۰۰ گرم ماست معمولی (تخمیر شده توسط باکتری‌های استرپتوکوکوس ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریکوس) یا ماست پروبیوتیک (دارای دو باکتری موجود در ماست معمولی، لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و بیفیدوباکتریوم لاکتیس) به صورت جایگزین شیر اضافه شده به رژیم، تقسیم شدند.

مصرف ماست پروبیوتیک در مقایسه با ماست معمولی، موجب کاهش معنی‌داری

در سطح کلسترول تام سرم گردید

۶ هفته پس از مصرف این دو نوع ماست، دوره استراحت به مدت ۷ هفته برقرار شد و سپس گروه‌ها با هم جابجا شدند و مطالعه، ۶ هفته دیگر ادامه یافت. در شروع (پس از پایان ۲ هفته عدم مصرف ماست) و پایان هر مرحله از مطالعه، اندازه گیری‌های تن سنجی، یاد آمد غذایی ۳ روزه و اندازه گیری سطح چربی‌های خون انجام شد.

مقایسه وزن، BMI و عوامل مداخله‌گر رژیمی در طول دو دوره مصرف ماست معمولی و ماست پروبیوتیک، تفاوت معنی‌داری را نشان نداد. مصرف ماست پروبیوتیک در مقایسه با ماست معمولی، موجب کاهش معنی‌داری در سطح کلسترول تام سرم گردید ($P=0.049$). مقایسه سایر شاخص‌های چربی خون، تفاوت معنی‌داری را بین این دو دوره نشان نداد.

نتیجه‌گیری:

مصرف ماست حاوی دو باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و بیفیدوباکتریوم لاکتیس در مقایسه با ماست معمولی، موجب کاهش سطح کلسترول تام در افراد مبتلا به هیپرکلسترولمی خفیف تا متوسط می‌شود.

فرآوری: مریم مرادیان نیری

بخش تغذیه و آشپزی تبیان