

غذاهای فراسودمند را بشناسید و درست انتخاب کنید



غذاهای فراسودمند یا عملگرا غذاهایی هستند که علاوه بر بنیان تغذیه‌ای حداقل یک اثر سلامتی‌بخش هم با خود به همراه دارند مانند چای سبز که حاوی کاتچین است. دیگر مواد غذایی طبیعی فراسودمند شامل، بروکلی (حاوی سولفاروفان)، ماهی (حاوی امگا۳)، میوه‌ها و سبزیجات (حاوی فیتوکمیکال)، سیر (حاوی ترکیبات سولفور)، جو (حاوی بتاگلوکان)، انگور بنفش (حاوی ترکیبات فنولیک)، پروتئین سویا، گوجه‌فرنگی (حاوی لیکوپن) و ماست و لبنیات تخمیری و غیره هستند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، شهریار دبیران گفت: جامعه جهانی به سوی مصرف غذاهای فراسودمند یا عملگرا و سلامت‌محور و رژیمی پیش‌م‌رود. امروزه بسیاری از کارخانه‌های داخلی به تولید محصولات فراسودمند مانند محصولات پروبیوتیک و پری بیوتیک روی آورده‌اند. بنابراین لازم است آنها را بشناسیم تا بتوانیم انتخاب درستی داشته باشیم.

دبیران می‌گوید به طور کلی غذاهای صنعتی فراسودمند به چهار دسته طبقه‌بندی می‌شوند:

▪ مواد غذایی تقویت شده Fortified food

این محصولات خود حاوی مواد ریز مغذی هستند اما ما تقویتشان

می‌کنیم. مانند آبمیوه‌ای که خود حاوی ویتامین ث است اما باز هم به آن ویتامین ث اضافه می‌کنیم.

▪ غذاهای غنی‌شده Enriched products

این غذاها حاوی ریزمغذی نیستند و ما این ریزمغذی‌ها را به آنها می‌افزاییم و آنها را غنی می‌کنیم.

▪ غذاهای تغییر یافته Ultrate products

غذاهایی هستند که در آنها به شکلی تغییر ایجاد می‌کنیم مثلاً چربی یک فرآورده مانند خامه ۳۰ درصد را تا ۱۸ درصد کاهش می‌دهیم و به جای آن فیبر اضافه می‌کنیم که هم سلامتی‌بخش است و هم همان ویژگی‌های دهانی را دارد.

▪ غذاهای ارتقا یافته Enhanced products

به عنوان مثال با جیره غذایی که به مرغ می‌دهیم باعث می‌شویم امگا ۳ تخم‌مرغ افزایش یابد.

موادی که می‌توانند غذاها را فراسودمند کنند

وی بیان کرد: پروتئین‌ها در حالت عادی ممکن است کار خاصی انجام ندهند ولی وقتی با آنزیم‌ها هیدرولیز و تبدیل به پپتید و اسیدهای آمینه می‌شوند خاصیت سلامت‌بخشی پیدا می‌کنند.

دبیریان افزود: شیر گاو منشاء پپتیدهای زیست‌فعال است که خاصیت آرام‌بخشی دارند. پروتئین‌های آب پنیر هم می‌توانند این کار را انجام دهند. مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد پپتیدهای زیست‌فعال خواصی چون ضد میکروبی، بالا بردن سیستم ایمنی، آرام‌بخشی، سلامت استخوان و قلب و عروق دارند.

این استاد دانشگاه گفت: کربوهیدرات‌های زیست‌فعال در حقیقت همان فیبرهای محلول یا نامحلول هستند. مثل اینولین و بتاگلوکان که اگر به غذا اضافه شوند آن را فراسودمند می‌کنند. طبق بررسی‌های انجام شده، افرادی که فیبرهای غذایی مصرف می‌کنند سلامت قلبی بالاتری دارند.

وی عنوان کرد: اسیدچرب‌لینولئیک CLA که در چربی شیر وجود دارد، در گروه لیپیدهای زیست‌فعال قرار می‌گیرد و گفته می‌شود ضد سرطان، کاهش‌دهنده التهاب و افزایش‌دهنده توده عضلانی است و باعث کاهش کلسترول

می‌شود.

عضو هیئت مدیره انجمن مدیریت کیفیت گفت: بتاسیتواسترول‌ها کاملاً شبیه کلسترول در چربی حیوانی هستند. تفاوتشان با کلسترول این است که خیلی ضعیف از روده جذب می‌شوند و در دوباره جذب شدن کلسترول اختلال ایجاد می‌کنند، بنابراین باعث کاهش کلسترول می‌شوند.

شه‌ریار دبیریان افزود: یکی از درمان‌های بزرگ‌شدن پروستات مصرف سیتواسترول‌ها است. مصرف دو وعده ماهی در هفته نیز به دلیل وجود امگا ۳ در روغن و کبد ماهی توصیه می‌شود.

رئیس کارگروه صنعت غذا گفت: یکی از عوامل پیدایش سرطان، بار اکسیدانی بدن است که اگر از بار آنتی اکسیدانی بیشتر شود، منجر به ایجاد سرطان می‌گردد. رادیکال‌های آزادی که در بدن ایجاد می‌شود، اثرات مخربی دارد. استرس عامل ایجادکننده رادیکال آزاد است و رادیکال‌های آزاد می‌توانند DNA را هدف قرار دهند و باعث سرطان و پیری شوند.

وی بیان کرد: حتی اگر کره را در ۱۸-، گوشت قرمز را در ۱۸- و گوشت ماهی را در ۲۵- نگاه دارید، بعد از مدتی فاسد می‌شوند زیرا در آنها رادیکال آزاد ایجاد می‌شود. به همین دلیل به آنها آنتی اکسیدان اضافه می‌کنند. آنتی اکسیدان‌ها از رن‌سیدشدن چربی‌ها جلوگیری می‌کنند. میوه‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی هم کمک می‌کند.

دبیریان گفت: فیتوکمیکال‌ها (ترکیبات شیمیایی در گیاهان) فعالیت ضدسرطانی دارند زیرا فیتواستروژن دارند و در زنان در سن یائسگی هورمون‌ها را بالانس می‌کنند.

وی در خصوص رنگ طبیعی مواد غذایی گفت: قرمزی گوجه فرنگی، توت فرنگی و هندوانه به دلیل لیکوپن است که باعث جلوگیری از سرطان پروستات می‌شود. کرن‌بری نیز خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد. رنگ سبز بیانگر کلسیم بالا، فولیک‌اسید، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان است. کلم‌پیچ ۵۰٪ جذب کلسیم بالاتری از شیر دارد. البته جذب محصولات گیاهی عموماً کمتر از حیوانی است. زرد و نارنجی نشانگر بتاکاروتن و ویتامین آ است. آناناس خاصیت ضد التهابی دارد. آبی، ارغوانی و بنفش مانند رنگ انگور؛ این میوه‌ها فلاونوئید دارند و منجر به کاهش ضخامت دیواره‌های عروقی می‌شوند. بری‌ها از سرطان جلوگیری می‌کنند.

این کارشناس رسمی استاندارد عنوان کرد: پروبیوتیکها ترکیبی از باکتریهای مفید زنده و یا مخمرهایی هستند که بهطور طبیعی در بدن زندگی میکنند. نسبت به باکتریها معمولاً دیدی منفی وجود دارد و بهعنوان عامل بیماریزا شناخته میشوند. با این حال، دو نوع باکتری همیشه داخل و روی بدن وجود دارند: باکتریهای مفید و باکتریهای بیماریزا.



عضو کمیته‌های دائمی فدراسیون بین‌المللی شیر خاطر نشان کرد: لبنیات بهترین حامل میکروارگانیزم‌های پروبیوتیک است و بیشترین بهترین اثربخشی را دارد. از دیدگاه پزشکی، گاهی اوقات در باکتری‌هایی که به‌عنوان فلور طبیعی روده زندگی میکنند، عدم تعادل رخ میدهد که باعث غالب شدن باکتری‌های پاتوژن میگردد و تعداد باکتری‌های غیرمفید از باکتری‌های مفید بیشتر میشود. به این حالت dysbiosis می‌گویند. با برهم‌خوردن این تعادل، سیستم دفاعی بدن نیز پایین می‌آید که نتیجه رژیم غذایی فقیر است.

وی در ادامه راه‌های پیشگیری در این زمینه را مصرف نکردن اسیدچرب ترانس که باعث dysbiosis و عدم تعادل روده میشود. عدم مصرف شکر، چون دیابت تعادل روده را به هم می‌زنند. آنتی‌بیوتیک‌ها، کورتون، قرص ضدبارداری، عفونت‌های روده، سوءتغذیه و استرس‌های طولانی‌مدت که باعث به‌هم‌خوردن این تعادل میشود برشمرد.

دبیریان گفت: مصرف غذاهای پروبیوتیک به‌طور منظم باعث ایجاد تعادل فلور میکروبی در روده ها شده و به حفظ سلامت گوارش کمک می‌کند. اما افزودن پروبیوتیک به هر نوع غذایی موثر نیست و برای اثربخشی مناسب، لازم است میزان مشخصی از پروبیوتیک‌ها روزانه مصرف شود. به‌عنوان مثال مشاهده شده که به گز، شکلات و آدامس پروبیوتیک اضافه کرده اند که با مصرف مداوم آنها برای دریافت میزان کافی پروبیوتیک، مشکلاتی مثل دیابت ایجاد می‌شود.

وی در پایان عنوان کرد: شناخت غذاهای فراسودمند می‌تواند به انتخاب صحیح آنها برای افزایش سلامتی شما کمک کند و از سوی دیگر آگاهی شما را نسبت به تبلیغات منفی و اطلاعات نادرست درباره غذاهایی که با ادعای فراسودمند عرضه می‌شوند، افزایش دهد.

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: مجله میکروسکوپ