

عنوان مقاله:

مروری بر فرآورده های غذایی پروبیوتیک و اثرات سلامت بخش آنها

محل انتشار:

چهارمین همایش بین المللی مطالعات میان رشته ای در صنایع غذایی و علوم تغذیه ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

ابوالفضل اصغردخت - گروه علوم و صنایع غذایی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه در سراسر جهان گرایش به تولید و مصرف مواد غذایی فراسودمند، افزایش چشمگیر یافته است. این گروه مواد غذایی از خواص ویژه سلامتی بخش برخوردار هستند. خصوصیات تغذیه ای و نیز ایجاد و حفظ سلامت عمومی بدن که دربردارنده پدیده های رشد و نمو، ترمیم یا تجدید سلولی و نگهداری وضعیت عمومی بدن است یا مصرف مواد غذایی فراسودمند تامین میگردد. پروبیوتیکها عبارت است از مکمل میکروبی که از طریق متعادلسازی میکروب های بومی روده، اثرات مفید بر بدن میزبان اعمال می کنند در حالی که پری بیوتیک ها نیز مواد مغذی یا مواد غذایی هستند که بوسیله باکتری های خاص مصرف شده و میتوانند جهت افزایش رشد بقاء باکتریها به آنها افزوده شوند. مهمترین اثرات این فرآورده ها تقویت سیستم ایمنی بدن، دارا بودن ویژگیهای آنتی اکسیدانی، سمزدایی و اثرات ضدالتهابی است. این میکروها جذب مواد معدنی بویژه کلسیم و منیزیم را از لوله گوارش افزایش میدهد و خطر دیابت نوع دو را کم میکند. از سوی دیگر پروبیوتیک ها از علایم تحمل نکردن لاکتوز شیر میکاهد و یا تقویت سیستم ایمنی، مقاومت بدن را در برابر بیماریها بیشتر میکند. در سالیان اخیر با توجه به اثبات تاثیرات مفید این میکروگانیزم ها، تحقیقات زیادی در زمینه ی غذاهای پروبیوتیک انجام شده که نهایتا منجر به تولید محصولات غذایی پروبیوتیک متنوعی شده است. در این مقاله ضمن معرفی چند محصول پروبیوتیک، اثرات سلامتی بخشی آنها مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

کلمات کلیدی:

پروبیوتیک، مواد غذایی، خواص سلامتی بخش، قابلیت زیستی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262632>

