

عنوان مقاله:

First National Conference of Probiotic and Functional Foods

محل انتشار:

اولین همایش ملی پروبیوتیک و محصولات فراویژه (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسنده:

فرود فرزاد - مدیر تحقیق و توسعه شرکت شیر پاستوریزه پگاه خراسان

خلاصه مقاله:

کفیر یک نوع محصول نوشیدنی تخمیری و پروبیوتیک شیر است که علاوه بر باکتری های زنده موجود در ماست، حاوی گونه های متنوع تری از باکتری های لاکتیکی و اسید استیکی (باکتری های پروبیوتیک) و همچنین انواع خاصی از مخمرها می باشد که با توجه به تحقیقات صورت گرفته بر روی این محصول و تایید خواص سلامتی بخش آن از ارزش تغذیه ای و بیولوژیکی فراوانی برخوردار می باشد. طی سالیان اخیر مطالعات متعددی در خصوص فواید کفیر و نقش احتمالی آن در جلوگیری و درمان بیماری های مزمن انجام شده است. شواهدی در دست است که کفیر کارایی سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. به علاوه کفیر مانند برخی نوشیدنی های لبنی تخمیری، دارای خاصیت پایین آوردن کلسترول خون می باشد. با توجه به متابولیسم کلسترول، مشاهده شده است که کفیر از بالا رفتن سطح تری آسید گلیسرول و کلسترول در کبد جلوگیری می کند. همچنین با مطالعه فعالیت روده کوچک مشخص شد که کفیر بر فعالیت آنزیمی در روده و جذب اجزای غذایی موثر است. افزودن کفیر به یک رژیم غذایی طبیعی با افزایش فعالیت دی پپتیداز روده می تواند موجب بهبود هضم پروتئین گردد. کفیر به میزان قابل توجهی در کاهش التهاب آلرژیک ناشی از آسم در موش ها موثر است. آزمایشات انجام شده روی حیوانات نشان می دهد که کفیر بر رشد تومورهای تحریک شده روده بزرگ اثر منفی دارد. در مطالعه دیگری دانشمندان ثابت کرده اند که شیر تخمیر شده توسط *Lb. helveticus* قادر است تا رشد تومور را در یک مدل شبیه سازی شده از سرطان سینه در موش به تعویق اندازد. از جمله خواص مهم کفیر فعالیت ضد میکروبی آن بر علیه طیف وسیعی از قارچ ها، باکتری های گرم منفی و مثبت است. به طور کلی با توجه به ویژگی مهم تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف کفیر برای بیماران مبتلا به ایدز، سرطان و تبخال و نیز سالمندان توصیه می شود. خصوصیات نظیر ضد باکتری بودن، ضد تومور و پایین آورنده سطح کلسترول جدید ترین مواردی هستند که در چند سال اخیر مورد بررسی قرار گرفته و به ویژگی های مفید قبلی از قبیل منبع غنی ویتامین های گروه B و K، منبع کلسیم و پتاسیم، آرامش بخشی، بهبود هضم لاکتوز، ضد عفونی کننده محیط روده و کمک به تنظیم فشار خون اضافه شده است. با توجه به ارزش غذایی بالا و ویژگی های درمانی کفیر، مصرف آن برای همه افراد به خصوص نوزادان نارس، کودکان، زنان باردار و شیرده، بیماران، سالمندان و افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

کفیر، پروبیوتیک، شیر تخمیر شده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/168846>

