

عنوان مقاله:

پروبیوتیک ها: فرصت های جدید در درمان و پیشگیری از بیماری ها

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فاطمه قره خانی - دانشجوی دکتری تخصصی میکروبیولوژی، دانشکده علوم زیستی، دانشگاه آزاد، واحد بین الملل کیش، کیش، ایران

میلاد شقاقی رنجبر - مدرس میکروبیولوژی، دانشگاه مرکز علمی کاربردی شیرین عسل تبریز، تبریز

سارا ملکوتی - مدرس صنایع غذایی، دانشگاه مرکز علمی کاربردی شبستر، تبریز

خلاصه مقاله:

غذاهای فراسودمند (Functional Foods)، که به عنوان محصولات غذایی عملگرا نیز شناخته می شوند، این غذاها، با افزودن ترکیبات مفید و حذف مواد بی اثر یا مضر، سلامتی را حفظ می کنند و به فرآورده هایی گفته می شود که علاوه بر فراهم کردن تغذیه پایه، دارای مزایای سلامتی اضافی نیز هستند. این مزایا می توانند شامل بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن و افزایش سلامت کلی باشند. پروبیوتیک ها، که میکروارگانیسم های زنده ای هستند که برای سلامت انسان مفید هستند، یکی از اجزای اصلی بسیاری از غذاهای فراسودمند هستند. پروبیوتیک ها به طور سنتی در محصولات لبنی مانند ماست و کفیر یافت می شوند، اما امروزه در طیف گسترده ای از غذاها و نوشیدنی ها نیز یافت می شوند، از جمله: غذاهای تخمیر شده مانند کیمچی و ترشی، غلات صبحانه، نوشیدنی های ورزشی و مکمل های غذایی تحقیقات نشان داده است که پروبیوتیک ها می توانند در درمان یا پیشگیری از طیف گسترده ای از بیماری ها مفید باشند، از جمله: بیماری های گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، بیماری کرون و کولیت اولسراتیو، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان، آلرژی، چاقی علاوه بر این، پروبیوتیک ها می توانند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، افزایش انرژی و تقویت سلامت روان کمک کنند. با توجه به مزایای سلامتی متعدد پروبیوتیک ها، انتظار می رود که محبوبیت غذاهای فراسودمند حاوی این ترکیبات در سال های آینده همچنان افزایش یابد. (رفیعی، محمود؛ میرزایی، زهرا. (۱۳۹۸). استفاده از پروبیوتیک ها در تولید مواد غذایی فراسودمند: مروری بر پژوهش های انجام شده. مجله علمی پژوهشی گیاهان دارویی و معطر ایران) Gibson, G.R., Hutkins, R., Sanders, M.E., et al., (۲۰۱۷).

کلمات کلیدی:

غذاهای فراسودمند، پروبیوتیک، پری بیوتیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1899309>

