

عنوان مقاله:

ماست پروبیوتیک میان وعده ای سلامتی بخش

محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

ف اسفراجانی - انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ف محمدی - انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ه علیخانیان - انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

با توجه به اینکه سهم میان وعده ها در تامین انرژی و مواد مغذی ضروری به ویژه برای کودکان حائز اهمیت است با این حال متأسفانه بسیاری از آنها در این وعده ها، خوراکی هایی حاوی انرژی بالا و چگالی مواد مغذی پایین را میخورند که بخش عمده ای از آنها را چربی و مواد قندی ساده تشکیل می دهد این نوع خوراکی ها بدون اینکه نیازهای تغذیه ای لازم را تامین کنند باعث ایجاد حس سیری کاذب می شوند و در صورتی که در زمان های نامناسب در طی روز صرف شوند، علاوه بر اینکه اشتها را برای خوردن وعده های اصلی از بین می برند به مرور باعث ایجاد کمبودهای تغذیه ای می شوند. در حال حاضر ماست پرمصرف ترین فراورده لبنی پروبیوتیک در جهان است. نقش مثبت باکتری ها توسط مشاهدات متجی کف در قرن 20 مشاهده شد که توصیه میکرد فلور میکروبی مضر روده را می توان با فلورهای مفید جایگزین کرد. اولین بار بیفیدوباکتریوم توسط هنری تیزیز، از کودکی که از شیر مادر تغذیه می شد جدا گردید. او متوجه شد بیفیدوباکتریوم فلور روده ای غالب کودکان تغذیه شده با شیر مادر می باشد. مچنیکف مشاهده کرد کسانی که از شیر تخمیر شده استفاده می کنند به دلیل وجود باکتری های لاکتیکی عمر طولانی تری دارند. بعدها فولر پروبیوتیک ها را میکروارگانیسم های زنده مکمل غذایی توصیف کرد که تاثیرات سودمندی روی میزبان دارند و موجب تعادل میکروب های روده ای می شوند. باکتری های پروبیوتیک به دلیل تاثیراتی که در روده کوچک دارند شامل هضم لاکتوز، متابولیسم لیپیدها مانند کلسترول و متابولیسم اگرالات مورد مطالعه قرار گرفته اند. همچنین در روده بزرگ موجب متابولیسم کربوهیدرات های غیر قابل هضم شده و تاثیرات مطلوب بر پروتئین های کولون و متابولیسم امونیاک دارند. پروبیوتیک ها همچنین روی متابولیسم بافت های میزبان به خصوص دستگاه گوارش، کبد و مخاط تاثیر دارند. مکانیسم های اساسی عبارتند از: فعالیت های انزیمی اضافه در روده و تغییرات ترکیبی یا الگوهای متابولیک میکروب های ساکن روده. مهمترین و مرسوم ترین پروبیوتیک ها به جنس های لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم تعلق دارند که به طور عادی جزئی از اکوسیستم دستگاه گوارش محسوب می شوند. ماست های پروبیوتیک در 2 نوع معمولی و ویژه قابل تولید هستند. نوع معمولی حاوی ریزنده های پروبیوتیک بدون توجه به نوع و مقدار آنها بوده و در بردارنده خواص سلامت بخش عمومی است. در مقابل نوع ویژه با هدف پیشگیری یا درمان بیماریهای خاص و عوارض ناشی از آنها طراحی می شود و نوع ریزنده های پروبیوتیک موجود در ترکیب کشت و تعداد آنها در میلی گرم یا گرم فراورده تعیین کننده است. مانند ماست های پروبیوتیک ویژه انواع اسهال و عفونت

کلمات کلیدی:

افزودنی، سلامتی بخش، میان وعده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267152>

