

## عنوان مقاله:

کفیر غذای درمانگرو پروبیوتیک

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی دستاوردهای نوین در صنایع غذایی و تغذیه سالم (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سیدعلیرضا باقی - دانشجو کارشناسی صنایع غذایی، دانشکده صنایع و مکانیک، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

اتوسا فرخ - گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده صنایع و مکانیک، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

## خلاصه مقاله:

یر نوشیدنی تخمیری شیر است که در نتیجه تخمیر لاکتیکی - الکی شیر در اثر استفاده از دانه های کفیر یا کشت هایازگر تجاری بدست می آید دانه های کفیر که شامل ترکیبی از باکتری (ازجمله با کتری های گونه های لاکتوباسیل، لاکتوکوکوس، لاکتوکوکوس، استوباکتر) و مخمر ها (مخمرهایی که توانایی تخمیر لاکتوز را دارند وهم مخمرهایی که توانایی تخمیر لاکتوز را ندارند) می باشد که رابطه همزیستی خوبی بایکدیگر دارند. فعالیت ضد باکتری یابی کفیر بدلیل توانایی تولید اسید های الی، پراکسید هیدروژن استالیدی، دی اکسید کربن و باکتریوسین می باشد. اثرات مهاری کفیر بروی باکتریهایگرم مثبت بیشتر از باکتری های گرم منفی گزارش شده است . کفیر و عصاره سلول های کفیر می تواند از ابتلا به سرطانپیشگیری کند و موجب کاهش رشد تومور و همچنین اثر ضد تکثیری در سلول های سرطانی و اثرات کلسترول کاهی خونو ضد دیابتی و انتی اکسیدانی دارد. مصرف کفیر بدلیل توانایی تخمیر قند شیر به اسید لاکتیک، می تواند برای افراد مبتلا بهعدم تحمل لاکتوز می تواند مفید باشد و اثر مهار کنندگی بر فعالیت های انزیمی که ترکیبات پروکرسینوژنیک را به موادسرطان زا تبدیل می کند را دارد.

## کلمات کلیدی:

کفیر، غذای فراسودمند، اثر ضد میکروبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/749318>

