

## آشنایی با پروبیوتیک ها و فواید آنها در تغذیه انسانی

### مواد غذایی فراسودمند

موادی هستند که علاوه بر مواد ریز مغذی حاوی موادی هستند که تاثیرات مثبتی بر سلامتی میزبان دارند. میزان تقاضا برای محصولات غذایی عملگرا یا فراسودمند به دلیل افزایش آگاهی مردم روز به روز در حال افزایش است. در بین غذاهای فراسودمند پروبیوتیکها اهمیت ویژه ای یافته اند. پروبیوتیکها میکروارگانیسمهای زنده ای هستند که با تعدیل میکروفلورهای روده بزرگ باعث کاهش میکروبههای سمی روده بزرگ می شوند و اثر مفیدی بر روی سلامتی میزبان دارند از اینرو محصولات پروبیوتیک بخش قابل توجه ای از بازار جهانی غذا را به خود اختصاص داده است (60% تا 70% کل بازار غذاهای عملگرا) (4، 7، 10). میکروارگانیسمهای پروبیوتیک معمولاً "به صورت عصاره خشک شده یا منجمد موجود می باشد و میتوان به محصولات غذایی صنعتی و یا خانگی افزود. این میکروارگانیسمها به عنوان محصولات غذایی تخمیری یا غیر تخمیری و یا مکمل های غذایی مصرف می شود. طیف وسیعی از میکروارگانیسمها، پروبیوتیک محسوب می شوند. ولی آندسته که بیشتر در تولید تجارتي محصولات پروبیوتیک مورد استفاده قرار میگیرند لاکتوباسیل ها و بفییدوباکتریوم ها هستند .

### میزان حضور موثر پروبیوتیک ها در مواد غذایی

صنایع غذایی در غذاهای پروبیوتیک به طور کلی میزان حداقل حضور موثر این میکروارگانیسم ها را  $10^6$  cfu/ml در نظر گرفته اند.

### معیارهای انتخاب پروبیوتیک ها

توانایی بقا طی عمل آوری و ذخیره سازی محصول

توانایی زنده ماندن در داخل مجرای روده

تاثیر گذاری مثبت بر سلامتی میزبان (4)

### انواع فرآورده های پروبیوتیک

فرآورده های لبنی (ماست شیرهای تخمیری، بستنی، انواع پنیر، غذای نوزادان، نوشیدنیهای حاوی آب پنیر، خامه ترش، شیر پس چرخ، شیر مایع معمولی و طعم دار)

فرآورده های غیر لبنی (غلات، آبمیوه ها، محصولات حاوی سویا، دسرهای حاوی جو دوسر، محصولات قنادی، غلات صبحانه و غذای آماده کودک)

منابع:

1- سازمان غذا و دارو، دستورالعمل اجرایی غذاهای عملگرا و غنی سازی اختیاری مواد خوراکی و آشامیدنی، بازنگری 1398/09/10

<https://vcfda.num.s.ac.ir/>

روابط عمومی معاونت غذا و دارو

Kailasapathy, K.( 2006). Survival of freeand encapsulated probiotic bacteria and their effect on the sensory properties of yoghurt. lwt lebensmittel-wissenschaft und technologie. Food Science and Technology.



گردآوری: خانم نادیا روانبخش  
کارشناس اداره نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی میا بورد