

آشنایی با پروبیوتیک ها و فواید آنها در تغذیه انسانی

پروبیوتیک ها (Probiotics)

میکروارگانسیم های زنده ای هستند که دریافت آن ها از طریق خوراکی به تعداد کافی و لازم می تواند موجب بروز اثرات سلامت بخش در میزبان شود.

پری بیوتیک ها (Prebiotics)

ترکیباتی عموماً "اولیگوساکاریدی یا پلی ساکاریدی هضم ناپذیر یا اندکی هضم پذیر بر اثر آنزیم های گوارشی انسان هستند.

سین بیوتیک ها (Synbiotics)

فرآورده هایی که به طور توأم دارای دو عامل پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها هستند. کاربرد توأم دو عامل یادشده با هدف ایجاد هم افزایی در اثرات سلامت بخش آن ها صورت می گیرد.

پست بیوتیک ها (Postbiotics)

پست بیوتیکها شامل متابولیت ها و یا اجزای دیواره سلول آزاد شده توسط پروبیوتیکها هستند. متابولیتها ترکیباتی هستند که طی فرآیند تخمیر باکتریهای پروبیوتیک تولید میشوند. پستیوتیک ها بر روی سلامت میزبان تاثیر گذارند.

انواع مختلفی از پست بیوتیکها وجود دارند که از آن جمله میتوان به آنزیم ، پپتید ، اسید تیکوئیک و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند استات، بوتیرات و پروپیونات اشاره کرد.

4-08-قابلیت زیستی (Viability)

درجه زنده و فعال بودن میکروارگانسیم های پروبیوتیک در هر مرحله از ماده غذایی از تولید تا مصرف است. این ویژگی اغلب از راه شمارش تعداد سلول های زنده پروبیوتیک در محیط کشت تعیین می شود.

اثرات سودمند این دسته از مواد و میکروارگانسیم ها

تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن، ساخت برخی ویتامین ها (B و K) و اسیدهای آمینه، کاهش کلسترول خون، بهبود عملکرد دستگاه گوارشی، جلوگیری و کاهش عفونت های روده ای، کاهش شیوع و تداوم اسهال، اثر مثبت به میکرو فلور روده و مجاری ادراری، بهبود هضم لاکتوز در روده

منابع:

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

2-

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 مشهد