

پروبیوتیک ها راه جدید درمان چاقی



پروبیوتیک ها راه جدید درمان چاقی

یک متخصص طب و تغذیه تاکید کرد: «اگرچه باکتری های پروبیوتیک بیشترین اثرات سلامت بخش خود را در سیستم گوارش اعمال خواهند کرد، اما دارای اثرات سلامت بخش مهمی بر سایر قسمت های بدن نیز بوده و اخیرا تاثیر پروبیوتیک ها بر درمان چاقی بسیار مورد توجه محققین قرار گرفته است.»

دکتر زهره خدایی در گفتگو با سلامت نیوز گفت: «محیط گوارشی انسان کمپلکس پیچیده ای از میکروارگانیسم های مختلف است و از نظر بیولوژیکی، زنده ترین و فعال ترین ارگان بدن محسوب می شود که قابلیت تاثیر پذیری و تغییر دارد. باکتری های چسبیده به مخاط دستگاه گوارش، گذشته از مسئله جنب مواد غذایی، به عنوان بخشی از لایه محافظ دستگاه گوارش مانع تهاجم میکروبهای بیماری زا می شود، باعث تحریک سیستم ایمنی است و با سنتز برخی ویتامین ها و فعالیت های متابولیکی پیچیده، اثر مشخصی روی سلامتی انسان دارد. این باکتری ها را فلور نرمال می گویند.»

وی ادامه داد: «در یک فرد کاملا سالم میکروب های مفید، بیماری زا و میکروب هایی که تحت شرایط خاصی بیماری زا می شوند در حال تعادل هستند. این تعادل بر اثر مصرف آنتی بیوتیکها، افزایش سن، استرس یا رژیم غذایی نادرست به هم می خورد و زمینه را برای ابتلا به بیماریهای مختلف فراهم می کند.»

این دکترای طب و تغذیه از انگلستان افزود: «بیفیدوباکتریا و لاکتوباسیل ها، در دسته باکتریهای مفید قرار می گیرند و از مهمترین باکتری های پروبیوتیک به شمار می روند

بنا به تعریف؛ پروبیوتیک ها، مکملهای غذایی - میکروبی زنده ای هستند که با تنظیم فلور میکروبی روده و جایگزین شدن در روده، باعث ایجاد اثرات مفید و سودمند درمانی و سلامت بخش، برای مصرف کننده می شوند. »

وی تاکید کرد: «تحقیقات نشان داده است که مصرف باکتریهای پروبیوتیک می تواند تعادل فلور نرمال را به سمت باکتریهای مفید، متمایل سازد و به این ترتیب با غلبه بر انواع مضر علاوه بر خنثی کردن اثرات نامطلوب این گروه، اثرات درمانی منحصر به فرد خود را ایفا نمایند. »

این عضو انجمن تغذیه آمریکا ادامه داد: «مکانیسم تاثیر باکتریهای پروبیوتیک بر ارتقاء سلامتی را به یکسری مکانیسم هایی مربوط می دانند که اعم آنها شامل: تنظیم و کنترل فلور میکروبی روده، تقویت دیواره مخاطی روده، جلوگیری از چسبندگی باکتری های بیماری زا به مخاط روده از طریق چسبیدن به این بافت و غیر فعال کردن آنها، تاثیر بر نفوذپذیری مخاط روده، و تنظیم سیستم ایمنی در دستگاه گوارش است.»

وی گفت: «اگرچه باکتری های پروبیوتیک که عموما از سیستم گوارش انسان جداسازی می شوند، بیشترین اثرات سلامت بخش خود را در همان محیط اولیه خود اعمال خواهند کرد، اما دارای اثرات سلامت بخش مهمی مثل؛ کاهش کلسترول خون، درمان آسیب های کبدی، اثرات ضد سرطانی، افزایش جوابگویی سیستم ایمنی، درمان کولیت اولسروز، پیشگیری از آلرژی و آسم کودکان، پیشگیری از اوتیسم، درمان یبوست مزمن سالمندی و تقویت سیستم ایمنی در نوزادان نارس می باشند. همچنین اخیرا تاثیر پروبیوتیک ها بر درمان چاقی بسیار مورد توجه محققین قرار گرفته است.»

دکتر زهره خدایی افزود: «درکنار اثرات درمانی، از جذابیت های مصرف این محصولات، ارزش تغذیه ایی منحصر به فرد آنهاست؛ سنتز ویتامین ها بویژه ویتامین K و ویتامین های گروه B، هضم مقاماتی پروتئین ها، بهبود جنب کلسیم، حضور اسید لاکتیک و نتیجتا افزایش دستیابی زیستی به مواد معدنی و هضم بهتر پروتئین های شیر، متابولیسم لاکتوز و کاهش عدم تحمل لاکتوز در مورد محصولات لبنی، گوشه ای از ویژگی های تغذیه ای این محصولات است که موجب شده است تا تلاش برای جای دادن آنها در رژیم غذایی انسان مستمرتر شده و آنها را به فراورده ای ایده آل برای تملکی گروههای سنی تبدیل نموده است.

وی خاطر نشان کرد: «از سال 2006 به بعد در کتابهای مرجع پزشکی در مورد تاثیر پروبیوتیک ها در درمان و پیشگیری بیماریها بحث شده است. این موضوع در کتابهای رفرانس بیماریهای کودکان و بیماری های دستگاه گوارش پر رنگ تر است بطوریکه فصلی جداگانه را به خود اختصاص داده و آن را برای درمان مواردی مانند کرون و کولیت اولسراتیو معرفی کرده است. »

منبع: سلامت نیوز