

پروبیوتیک به زبان ساده

تالیف:

اس. ک. ریالا

ترجمه:

محمد سبزه‌زاری - زهرا زمان‌زاده

یاسین خالدیان - رباب محمودی - ساناز رجیبی



کتابخانه ملی و اسناد ایران

سرشناسه	:	چالا، شیکهر
عنوان و نام پدیدآور	:	Challa, Shekhar
مشخصات نشر	:	پروبیوتیک به زبان ساده /تالیف اس کی چالا ؛ ترجمه محمد سبزه زاری...[و دیگران]. دزفول: اهورا قلم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۵ص: مصور.
شابک	:	978-600-426-186-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Probiotics for dummies,c2012.
یادداشت	:	ترجمه محمد سبزه زاری، زهرا زمان زاده، یاسین خالدیان، رباب محمودی، ساناز رجبی خمسه.
موضوع	:	پروبیوتیکها
موضوع	:	Probiotics
موضوع	:	پروبیوتیکها -- مصارف درمانی
موضوع	:	Probiotics -- Therapeutic use
شناسه افزوده	:	سبزه زاری محمد، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	:	RM ۵۷۹۱۳۹۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۹۱۳۹۰



■ عنوان: پروبیوتیک به زبان ساده

■ ترجمه: محمد سبزه زاری - زهرا زمان زاده طالخونچ - یاسین خالدیان - رباب محمودی - ساناز رجبی خمسه

■ ناشر: اهورا قلم

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

■ قطع: وزیری

■ نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

■ چاپ: گاندى

■ قیمت: ۴۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹-۱۸۶-۴۲۶-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات اهورا قلم

آدرس: دزفول، خیابان خیمه گاه بین خیابان قاضی و میرداماد، کوچه بنفشه پ ۱۹۴

تلفن: ۰۶۱۴۲۲۴۹۱۲۴ - ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴

پست الکترونیک: ahoora.ghalam@yahoo.com

آدرس اینترنتی: www.ahooraghalam.ir

حق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱		مقدمه
۱		در مورد این کتاب
۲		قواعد مورد استفاده در این کتاب
۳		آن چه که می‌توانید نخوانید
۴		نحوه سازماندهی کتاب
۴		بخش اول: زندگی در دنیای میکروبی
۴		بخش دوم: حفظ و تقویت سلامت با پروبیوتیک‌ها
۴		بخش سوم: افزودن پروبیوتیک‌ها به سبک زندگی شما
۵		بخش چهارم: بخش دهتایی
۵		تصاویر مورد استفاده در این کتاب
۶		به کجا می‌رویم
۷		بخش ۱: زندگی در دنیای میکروبی
۹		فصل ۱: استفاده از طبیعت واقعی باکتری‌ها
۱۱		مروری بر تاریخ نظریه‌ها و فعالیت‌های میکروبی
۱۲		شناخت نظریه میکروبی
۱۳		کشف مزایای پروبیوتیک‌ها
۱۶		نگاهی به باکتری‌ها و مغز
۱۸		کنترل خلق و خو و اضطراب
۱۸		دور کردن استرس از سیستم ایمنی

- ۱۹..... در جستجوی ارتباط باکتری‌ها با مغز
- ۲۱..... تغییر رفتار از طریق باکتری‌های دستگاه گوارش
- ۲۳..... فصل ۲: نگاهی به رفتار باکتری‌ها در بدن شما
- ۲۴..... گردشی در سیستم گوارش شما
- ۲۷..... آشنایی با باکتری‌های مفید و مضر
- ۲۹..... حفظ تعادل مناسب باکتری‌ها
- ۳۱..... باکتری‌های خوب چگونه عمل می‌کنند
- ۳۲..... بیرون راندن باکتری‌های مضر
- ۳۳..... نگاهی به رفتارهای مرتبط با سیستم ایمنی در دستگاه گوارش
- ۳۴..... کنترل التهاب
- ۳۵..... موانع گوارشی: خروج و حذف عناصر مضر
- ۳۶..... بررسی نحوه شکل‌گیری مشکلات
- ۳۷..... توجه به فاکتورهای محیطی
- ۳۸..... سن و فلور میکروبی روده
- ۳۹..... فصل ۳: کشف پرهیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها
- ۴۰..... تعریف واژه‌ها: پرهیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها چه هستند
- ۴۰..... نگاهی به نقش پرهیوتیک‌ها
- ۴۱..... پرهیوتیک‌ها چه هستند؟
- ۴۲..... پرهیوتیک‌ها چگونه عمل می‌کنند؟
- ۴۲..... شناخت اعمال پروبیوتیک‌ها

۴۳	تقویت سیستم ایمنی
۴۴	مراقبت از دیواره دستگاه گوارش
۴۶	بهبود سلامت سیستم گوارش
۴۶	ارتقاء سلامت عمومی و تندرستی
۴۷	نحوه همکاری پروبیوتیک‌ها و پرهیوتیک‌ها با یکدیگر
۴۸	چرا بدن شما نیازمند فیبر است؟
۴۹	نگاهی به سببوتیک‌ها
۵۰	به دنبال پروبیوتیک مناسب
۵۱	توجه به جنس، گونه و سر
۵۲	مبارزه با اسید دستگاه گوارش
۵۳	فرورفتن در دیواره: اتصال و پایداری
۵۴	فرایندهای عمل آوری و روش‌های ذخیره‌سازی
۵۵	نگاهی به استانداردهای رده‌بندی
۵۶	در ابتدای مصرف پروبیوتیک‌ها منتظر چه هستیم؟
۵۷	بخش ۲: حفاظت بهبود سلامت توسط پروبیوتیک‌ها
۵۹	فصل ۴: شروعی آشکار: سلامت گوارشی
۶۰	بررسی کاربرد آنتی‌بیوتیک‌ها
۶۰	آشنایی با نحوه کار آنتی‌بیوتیک‌ها
۶۱	بررسی آنتی‌بیوتیک‌ها

- ۶۱..... تعقیب تکامل آنتی بیوتیک ها
- ۶۲..... نگاهی به عوارض آنتی بیوتیک ها
- ۶۳..... پروبیوتیک و اسهال
- ۶۵..... مبارزه با یک اپیدمی: اسهال C. Difficile
- ۶۷..... نگاهی به شش های درمانی استاندارد در پزشکی
- ۶۸..... استفاد از پروبیوتیک برای اسهال کلستریدیوم دیفیسیل
- ۶۸..... نگاهی به سایر انواع اسهال
- ۶۹..... گاستروآنتریت
- ۷۰..... اسهال مسافران
- ۷۲..... شناخت بیماریهای التهاب روده (IBD)
- ۷۲..... کولیت السراتیو (کولیت زخمی) و بیماری کرون
- ۷۲..... بررسی نشانه ها و علائم تشخیص و درمان
- ۷۳..... چگونه پروبیوتیک ها می توانند مفید باشند
- ۷۴..... شناخت مکانیسم سندرم روده تحریک پذیر
- ۷۴..... تعریف سندروم روده تحریک پذیر
- ۷۵..... تشخیص سندروم روده تحریک پذیر
- ۷۶..... بررسی رشد بیش از حد باکتری ها در روده کوچک
- ۷۷..... افزودن پروبیوتیک ها به IBS ترکیبی
- ۷۸..... نگاهی به تاثیرات دارونماها
- ۷۹..... نگاهی به سایر اختلالات دستگاه گوارش

۷۹	بیماری سلیاک.....
۸۰	زخم‌های گوارشی.....
۸۰	سرطان کولون.....
۸۲	عدم تحمل لاکتوز.....
۸۵	فصل ۵: بررسی آلرژی‌ها و پروبیوتیک‌ها.....
۸۶	شناخت - زن و آتش به آلرژی‌ها.....
۸۸	نگاهی به آسم، آلرژی‌ها، تنفسی.....
۸۹	ببینیم در آسم چه اتفاقی می‌افتد؟.....
۹۰	تب یونجه.....
۹۱	استفاده از پروبیوتیک‌ها در ارتقاء سلامت تنفسی.....
۹۲	مقابله با آگزما.....
۹۳	حساسیت‌های غذایی.....
۹۵	شکستن کپک در مواد غذایی.....
۹۷	فصل ۶: مبتلا شدن به عفونت ادراری تحتانی.....
۹۸	شناخت سیستم ادراری.....
۹۹	نگاه به عفونت‌ها.....
۱۰۲	درمان UTI.....
۱۰۳	استفاده از پروبیوتیک برای درمان.....
۱۰۵	فصل ۷: استفاده از پروبیوتیک در سلامت زنان.....

- ۱۰۵..... پروبیوتیکها و بارداری
- ۱۰۶..... ایجاد تعادل در دستگاه گوارش مادر
- ۱۰۷..... افزایش وزن پس از تولد
- ۱۰۸..... افزایش سلامتی نوزاد
- ۱۰۹..... استفاده از پروبیوتیکها در عفونتهای ادراری
- ۱۱۰..... مبارزه با ریزینوز باکتریایی
- ۱۱۱..... سرکوب کردن عفونت های مخمری
- ۱۱۲..... سرکوب عفونت های دستگاه ادراری
- ۱۱۳..... فصل ۸: شناخت سلامت کودکان و پروبیوتیکها
- ۱۱۴..... نگاهی به نیازهای خاص کودکان
- ۱۱۶..... مبارزه با اسهال حاد کودکان
- ۱۱۷..... مراقبت مناسب از کودکان
- ۱۱۹..... تنفس آسان، آسم و پروبیوتیک
- ۱۱۹..... اوتیسم و پروبیوتیک
- ۱۲۰..... چاقی کودک
- ۱۲۳..... فصل ۹: به کار بردن پروبیوتیکها در دیگر جنبه های تندرستی
- ۱۲۴..... بررسی پیشگیری از سرطان
- ۱۲۴..... شناخت تئوری سرطان
- ۱۲۵..... چگونه پروبیوتیک از سرطان جلوگیری می کند؟
- ۱۲۵..... مقابله با سرطان کولون

۱۲۷.....	بررسی سرطان مثانه
۱۲۷.....	درمان سرطان دهانه رحم
۱۲۸.....	کاهش سرطان ریه
۱۲۸.....	درمان بیماری‌های قلبی
۱۲۹.....	کاهش فشار خون
۱۲۹.....	حفظ تناسل کاسترول
۱۳۰.....	استفاده از پروبیوتیک‌ها در رابطه با بیماری‌های کلیه و کبد
۱۳۰.....	شکستن سنگ‌های کلیه
۱۳۲.....	بهبود عملکرد کبد
۱۳۳.....	ارتقاء عملکرد سیستم ایمنی
۱۳۴.....	دیابت
۱۳۵.....	آرتریت روماتوئید
۱۳۶.....	کنترل وزن
۱۳۹.....	فصل ۱۰: بررسی تاثیر مفید پروبیوتیک‌ها
۱۴۰.....	بررسی بیشتر کاربرد پروبیوتیک‌ها در دستگاه گوارش
۱۴۱.....	استفاده معمول با آنتی‌بیوتیک‌ها
۱۴۲.....	پروبیوتیک، پرهیوتیک و ویتامین‌ها
۱۴۲.....	مسافرت‌های خارجی
۱۴۳.....	شیاف‌ها

- شیرخشک‌های نوزادی ۱۴۳
- بررسی کاربردهای دیگر پروبیوتیک‌ها ۱۴۴
- تامپون و دوش‌ها ۱۴۴
- بهداشت دهان و دندان: قرص‌های مکیدنی، خوشبو کننده، آدامس و خمیر دندان ۱۴۴
- مراقبت از رست ۱۴۶
- نی‌ها و دوش‌های پروبیوتیک ۱۴۶
- درمان اضطراب ۱۴۷
- کنترل وزن ۱۴۸
- افزایش سن و تندرستی ۱۴۹
- بخش ۳: پروبیوتیک‌ها را به سبک زندگی اضافه کنید ۱۵۱
- فصل ۱۱: رژیم غذایی‌تان را پر از پروبیوتیک کنید ۱۵۳
- تعیین غذاهای غنی از پروبیوتیک ۱۵۴
- به دنبال محصولات تخمیری: کلم‌ترش، میسو، خیارشور و مایه ۱۵۷
- چگونه ماست خانگی بسازیم؟ ۱۵۹
- به دنبال غذاهای غنی از پره‌بیوتیک‌ها ۱۵۹
- رژیم غذایی‌تان را کامل کنید ۱۶۰
- چگونه پروبیوتیک‌ها ساخته می‌شوند ۱۶۱
- انتخاب یک مکمل پروبیوتیک ۱۶۲
- انتخاب یک دوز مناسب ۱۶۳
- استفاده از تنقلات و نوشیدنی‌های پروبیوتیک ۱۶۴

- نگاهی به دیگر محصولات پروبیوتیک ۱۶۶
- فصل ۱۲: آماده کردن غذاهای بسیار خوشمزه غنی از پروبیوتیک ۱۶۹
- تخمیر با آب پنیر: معجون سیب زمینی شیرین ۱۷۰
- رکه آناناس مکزیکی ۱۷۲
- کیمچی ۱۷۳
- کلم ترش ۱۷۴
- حمص بادام تخمیر شده ۱۷۵
- کدو حلوائی و پوره سیب زمینی ۱۷۶
- دستور هویج‌های کلاسیک ۱۷۸
- رایتا ۱۷۹
- یک دستور خوشمزه دیگر برای سبزیجات تخمیر شده ۱۸۰
- خامه شیرین شده ۱۸۲
- خورشت ریحان ۱۸۲
- سوپ میسو سنتی اروپا ۱۸۳
- سالاد چغندر و شوید ۱۸۵
- سالاد لوبیا سبز ۱۸۶
- سالاد اسپاگتی تابستان ۱۸۷
- سالاد کلم سفید و قرمز به همراه تمپه شیرین و ترش ۱۸۸
- نان بوقلمون بادی اکولوژی ۱۹۰

- ۱۹۱ دلمه کدو سبز
- ۱۹۲ تمپه با سبزیجات تند (زنجبیلی)
- ۱۹۳ سینه مرغ بریان به همراه سبزیجات باغی تازه
- ۱۹۴ فلفل دلمه‌ای قرمز شکم‌پر
- ۱۹۵ ساندویچ ۱۰۰ گرمی کرور کبابی با کلم ترشی
- ۱۹۶ پارفیت ۱۰۰ گرمی ترش و خوشمزه با خامه زده شده
- ۱۹۸ بستنی لیموترش
- ۱۹۹ پارفیت لیمویی ماست درگینس
- ۲۰۰ شربت توت سه گانه
- ۲۰۳ بخش ۴: بخش ۱۰ تایی ها
- ۲۰۵ فصل ۱۳: ده (یا بیشتر) راه که پروبیوتیک به داشتن یک مزاج خوب کمک می کنند
- ۲۰۶ بازسازی باکتری‌های مفید در معده
- ۲۰۶ کاستن از جمعیت باکتری‌های مضر
- ۲۰۷ تقویت سیستم ایمنی
- ۲۰۷ جلوگیری از حساسیت‌ها
- ۲۰۸ از بین رفتن عفونت‌های مخمری
- ۲۰۸ تولید ویتامین‌های ضروری
- ۲۰۸ تقویت دفاع طبیعی
- ۲۰۹ جلوگیری از اسهال وابسته به آنتی‌بیوتیک
- ۲۱۰ کاهش یبوست، نفخ و اسهال

- فصل ۱۴: ۱۰ باور اشتباه در مورد پروبیوتیک‌ها ۲۱۱
- تمام باکتری‌ها برای شما مضر هستند ۲۱۱
- خوردن ماست در هر روز شما را از دکتر بی‌نیاز می‌کند ۲۱۲
- ایالات متحده جهان را برای آموزش و استفاده در مورد پروبیوتیک‌ها هدایت می‌کند ۲۱۳
- تعداد سویه‌های موجود در مکمل‌های پروبیوتیک اهمیتی ندارد ۲۱۳
- تمام مکمل‌های پروبیوتیک مثل هم هستند ۲۱۴
- پروبیوتیک‌ها یک افزودنی ضروری هستند ۲۱۴
- شما نمی‌توانید پروبیوتیک را همراه آنتی‌بیوتیک مصرف کنید ۲۱۵
- اسهال مسافران یک بخش جدایی‌ناپذیر از مسافرت‌های طولانی است ۲۱۵
- پروبیوتیک‌ها ممکن است برای برخی افراد ایمن نباشند ۲۱۵
- پروبیوتیک‌ها به سیستم ایمنی کمکی نمی‌تند ۲۱۶
- فصل ۱۵: ده باکتری مشهور ۲۱۷
- بیفیدوباکتریومها (مفید) ۲۱۷
- بیفیدوباکتریوم انیمالیس ۲۱۸
- بیفیدوباکتریوم بروی ۲۱۹
- بیفیدوباکتریوم لاکتیس ۲۱۹
- بیفیدوباکتریوم لانگوم ۲۲۰
- کلستریدیوم دیفیسیل (بسیار مضر) ۲۲۰
- اشریشیاکلی (مضر) ۲۲۱

- ۲۲۲..... هلیکوباکتر پیلوری (مضر)
- ۲۲۳..... لاکتوباسیلها (مفید)
- ۲۲۴..... لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس (خوب)
- ۲۲۴..... سالمونلا (مضر)
- ۲۲۵..... شیگلا (مضر)

پیش گفتار مولف

یک تاریخ نگار علوم پزشکی هنگامی که در آینده به پیشرفت‌های دوره‌های قبل می‌نگرد، احتمالاً کشف آنتی‌بیوتیک‌ها را بزرگ‌ترین اتفاق پزشکی قرن بیستم می‌داند، در حالی که همان مورخ در نگاه به قرن بیست و یکم، ممکن است آن را به عنوان نقطه عطف بازگشت و خودنمایی میکروب‌ها بشناسد. چیزی که من هم به آن می‌اندیشم انقلاب میکروبی نام دارد: علمی بسیار جالب و در حال پیشرفت که تمرکز آن بر روی این موضوع است که چگونه برخی از باکتری‌ها جزء ترکیبات طبیعی و واقعا ضروری بدن انسان شده‌اند. باکتری‌ها تا حدی در رشد، توسعه و درمان باکتری‌ها مشارکت دارند که بعضی میکروبیوم (مجموعه‌ای از موجودات ریز موجود در دستگاه گوارش) را به صورت پنهان معرفی می‌کنند.

با پیشرفت تکنولوژی و گسترش علم پزشکی، مقدار واقعی و تنوع موجود در میکروبیوم مشخص گردید و نقش فعال آن در عملکرد ضروری بدن از جمله سیستم ایمنی و متابولیسم مورد بررسی قرار گرفت. به همین دلیل این امکان نیز وجود دارد که تغییر نوع میکروب‌های بدن در درمان بیماری‌ها تاثیر گذار باشد. در واقع به کارگیری باکتری‌های خوب با هدف تسکین دردهای رایج و هم چنین جلوگیری از بیماری‌ها، مفهوم جدیدی نیست و قرن‌هاست که توسط جوامع سرتاسر جهان به آن پرداخته می‌شود.

روش‌های مختلفی جهت سرکوب باکتری‌های دستگاه گوارش وجود دارد که قطعاً اولین مورد آن استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. این مسئله ناخواسته هر بار که ما یک آنتی‌بیوتیک را از طریق دهان و با هدف درمان عفونت‌های کلیوی و یا قفسه سینه مصرف می‌کنیم رخ می‌دهد. به عنوان مثال همان آنتی‌بیوتیکی که برای نابودی میکروارگانیسم‌های مضر به کار می‌رود، اثر ممانعتی بر باکتری‌های مفید موجود در روده دارد. چیزی که ما به دنبال آن هستیم یک استراتژی سریع است. نکته ظریف‌تر این که روش مذکور موجب افزایش انتخابی تعداد باکتری‌های مفید و استفاده مستقیم از آن‌ها به شکل مکمل‌های پروبیوتیکی شده و یا تلاش

می‌کند که از طریق ارائه منابع غذایی خاص یعنی پروبیوتیک‌ها امکان ارتقاء و رشد آن‌ها را مهیا سازد. با آشکار شدن ویژگی‌های پروبیوتیک‌ها و دانش مربوطه، مصرف‌کننده‌ای که به فروشگاه می‌رود دنبال چیزی خواهد بود که به کمک آن با مشکلات متعدد خود مقابله نماید.

چه زمانی می‌بایست به پروبیوتیک‌ها توجه نمود؟ کدام یک برای من بهتر است؟ بهترین راه برای به دست آوردن آن چیست؟ هنگام تلاش برای پاسخ به سوالات مذکور، مصرف‌کنندگان با انبوهی از اطلاعات بی‌پایه و اساس مواجه می‌شوند که به عنوان دلیل و مدرک ارائه می‌شوند. با وجود فزاینده‌ای تنظیمی و نظارتی که مشتری و متخصصین حفظ سلامت را در انتخاب پروبیوتیک صحیح و حل مشکل همراهی می‌نمایند، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. کتاب حاضر با همین هدف و در چالا، پزشکی حاذق و متخصص در زمینه ضایعات گوارشی و پروبیوتیک‌ها به چاپ رسیده و با ارائه یک راهنمای عملی مرتب، نقادانه و دور از تعصب به شفاف‌سازی موضوع پروبیوتیک‌ها می‌پردازد.

ایشان در این کتاب اطلاعات کلی مفید را با سنجیدن سابقه پروبیوتیک‌ها ارائه نموده و خواننده را با خود به سفری جذاب در زمینه‌های پزشکی و سلامت می‌برد، جایی که پروبیوتیک‌ها جایگاه خاصی در آن دارند. در کتاب راهنمای ای با ارزشی نیز برای مصرف‌روانه پروبیوتیک‌ها ارائه شده است. بحث ایشان در مورد امکان استفاده از پروبیوتیک‌ها در هر زمینه از مشکلات کلینیکی کاملاً روشن بوده و دلیل اصلی استفاده از آن پیدا شده است. علاوه بر این مزایا و تازه‌های دانش پروبیوتیک‌ها نیز به خوبی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. آن چه مشخص است این است که کتاب کاملاً مفید و متعادل است و می‌توان آن را به همه کسانی که مایلند چیزهای بیشتری در مورد این موضوع هیجان انگیز بدانند توصیه نمود.

دکتر امون م.م. کواگیلی

استاد فیزیولوژی انسانی و پزشکی

مرکز غذا و داروهای زیستی

دانشگاه کورک، ایرلند