

آبمیوه پروبیوتیک

نویسنده

آنا میتا حسین پور

انتشارات الماس رهگشا



تاریخ درجہ : ۱۳۹۹/۰۶/۱۲
روح نامہ نویسی :
7301103 - سیکرٹ

نشر الماس رهگشا

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	پروبیوتیک‌ها و اهمیت سلامتی آن‌ها
۱۲	آبمیوه‌جات و امکان‌سنجی افزودن پروبیوتیک در آن‌ها
۲۰	ملاحظات صورت گرفته در خصوص آبمیوه‌جات پروبیوتیک
۳۳	راهکارهای افزایش ماندگاری پروبیوتیک‌ها در آبمیوه‌جات
۳۶	مایکوتوکسین‌ها - اثرات مضر آن‌ها
	مطالعات انجام شده روی قابلیت هم‌دایی پروبیوتیک‌ها در آبمیوه‌جات و سایر
۳۹	مواد غذایی
۴۶	پیشنهادات برای پژوهش‌های آینده
۴۶	نتیجه‌گیری
۴۸	منابع

مقدمه

غذاهای پروبیوتیک شبیه غذاهای متعارف و معمول روزانه هستند اما وقتی که مصرف می‌شوند افزون بر ارزش تغذیه‌ای پایه، دست کم دارای یک خاصیت مشخص و به اثبات رسیده ارتقاء سلامت، پیشگیری کس و همچنین کاهش‌دهنده بیماری هستند. آبمیوه‌جات دارای مواد مغذی مفیدی می‌باشند و می‌توانند ماده‌ای مناسب برای کشت باکتری‌ها باشند، این امر از طریق طیف گسترده‌ای از مردم مصرف می‌شود، از نظر حساسیت و تحمل عام بوده و دارای خواص سلامت‌بخش هستند به همین دلیل از پتانسیل بالایی برای تبدیل شدن به محصولات پروبیوتیک برخوردار می‌باشند. میکوتوکسین‌ها متابولیت‌های ثانویه برخی قارچ‌ها هستند. میوه‌ها به دلیل دارا بودن pH پایین محیط مناسبی جهت رشد میکوتوکسین‌ها می‌باشند. میکوتوکسین‌هایی که بیشتر در میوه‌ها و محصولات فراوری شده

یافت می‌شوند شامل سموم افلاتوکسین، اکراتوکسین A، پاتولین و آلترناریا هستند. آبمیوه به دلیل داشتن مواد مغذی مفید و پروفایل طعمی جذاب برای همه گروه‌های سنی یک محیط ایده‌آل برای ترکیبات عملگرای سلامتی‌بخش می‌باشد. ساخت ویتامین‌ها، هضم اولیه پروتئین‌ها، بهبود جذب کلسیم، متابولیسم لاکتوز و کاهش عوارض عدم تحمل لاکتوز که در رابطه با مصرف شیر ایجاد شده، گوشه‌ای از ویژگی‌های آبمیوه‌های فراورده‌های پروبیوتیکی است.

پروبیوتیک‌ها و اهمیت سلامتی آنها

امروزه گرایش زیادی به مصرف مواد غذایی فراویژه یعنی غذاهای دارای ارزش دارویی و تغذیه‌ای ویژه علاوه بر غذای اصلی، به وجود آمده است. پروبیوتیک‌ها، پری‌بیوتیک‌ها و سین‌بیوتیک‌ها و محصولات غنی شده تغذیه‌ای، همگی از جمله این مواد غذایی هستند. اداره غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد (FAO) و سازمان

بهداشت جهانی (WHO) پروبیوتیک را این گونه تعریف می کند: " پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که مصرف کافی آن ها سبب نمایان شدن اثرات سلامت بخش در بدن میزبان می شود. " پروبیوتیک از کلمه لاتین «Pro» به معنی "برای" و کلمه یونانی «biotic» به معنی "زندگی" مشتق شده است. مکمل های غذایی پروبیوتیک ها، برم بیوتیک نامیده می شوند. پری بیوتیک ها به رشد باکتری های مفید از سیل و کتوبیسیلوس ها کمک می کنند. مخلوطی از پروبیوتیک و پری بیوتیک، سین بیوتیک نامیده می شود که دارای اثرات سودمندی بر میزبان توسط ایجاد و تقویت میکروارگانیسم های مفید موجود در دستگاه گوارش می باشد. با افزودن غذای پروبیوتیک ها در حال حاضر به عنوان برترین محصولات غذایی فراسودمند شناخته می شوند طوری که مزایای سلامتی بخش آن ها به وسیله پری بیوتیک ها افزایش می یابد زیرا یک پروبیوتیک واقعی بدون

غذا (پری بیوتیک) در سیستم گوارشی قابلیت زندهمانی خوبی ندارد. پروبیوتیک‌ها دارای خواص سلامت بخش بسیاری هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به پیشگیری از ابتلا به آلرژی، کاهش کلسترول سرم، بهبود عملکرد روده، بهبود ناسازگاری لاکتوز، اثر مثبت بر میکروفلور دستگاه گوارش، تحریک سیستم ایمنی، خواص پادجراثیم‌زا، خواص پادسرطان‌زا، ممانعت از باکتری‌های مضر، کاهش فعالیت آنزیم‌های مدفوعی، کاهش اسیدهای صفراوی محلول، ایجاد پوشش پرگنای محافظ بر سطح روده، خواص پاد عفونی سلامت، توانایی در پایین آوردن میزان گلوکز و درمان بیماری دیابت اشاره کرد. معمول‌ترین میکرو ارگانیسم‌های پروبیوتیکی به دو گروه لکته‌ها و قارچ‌ها تقسیم می‌شود. باکتری‌هایی که تاکنون مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و نقش آن‌ها بعنوان یک عامل پروبیوتیک مثبت ارزیابی شده است عبارت از انواع لاکتوباسیلوس‌ها از گونه‌های (اسیدوفیلوس،

بولگاریکوس، هلوتیکوس، کازئی، پاراکازئی، پلانتاروم و سیک)،
 بیفیدوباکتریوم لانگوم، آنتروکوکوس فاشیوم، آنتروکوکوس فکالیس،
 لاکتوکوکوس لاکتیس، استرپتوکوکوس ترموفیلوس، کلستریدیوم
 فریکوم، مخمرهای ساکارومیسس بولاردی، ساکارومیسس
 سریسیس و غره می‌باشند. در بین پروبیوتیک‌ها گونه‌های
 لاکتوباسیلوس به دلیل حضور در میکروفلور طبیعی بدن انسان و
 مقاومت به شرایط اسیدرمانند شیر معده و همچنین نمک‌های
 صفراوی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

مواد غذایی غیر لبنی حاوی باکتری‌های پروبیوتیک می‌توانند
 جریان مهمی از غذاهای عملگرا باشند. غذاهای آنها را در سال‌های
 اخیر با استفاده از باکتری‌های پروبیوتیک به عنوان «غذای» و «رودنی
 غذایی» رشد چشمگیری داشته است. پروبیوتیک‌ها اغلب به فرآورده-
 های غذایی لبنی افزوده می‌شود اما به دلیل عدم تحمل لاکتوز و بروز

آلرژی در برخی افرادی که از فرآورده‌های لبنی استفاده می‌کنند، علاقه به استفاده از محصولات جایگزین زیاد شده است. همچنین به دلیل افزایش مصرف‌کنندگان غذاهای گیاهی تقاضای بیشتر برای محصولات پروبیوتیک غیرلبنی وجود دارد.

آبمیوه‌ها و امکان‌سنجی افزودن پروبیوتیک در آن‌ها

اخیراً "صاف" آبمیوه‌ها به صورت آبمیوه افزایش یافته است. آبمیوه‌ها به دلیل داشتن باکتری‌ها و مواد معدنی فراوان، مفید بودن برای سلامتی، حساسیت‌زایی، نداشتن ترکیبات آلرژیک و جذاب بودن برای رنج وسیع سنی مصرف‌کنندگان، می‌تواند محیط مناسبی برای باکتری‌هایی چون باکتری‌های اسید لاکتیک، بیفیدوباکترها باشد. پتانسیل تغذیه‌ای و بیولوژیک آب میوه و سبزی‌ها بسیار شده است که این مواد غذایی به فرآورده‌هایی با خواص چندگانه در حفظ تعادل ریزنده‌ها تبدیل شود.