چرا باید پروبیوتیک مصرف کنیم؟

چند سالی است که به استفاده از محصولات غذایی فراسودمند و بویژه پرو بیوتیک‌ها توصیه می‌شود. محصولات غذایی و بویژه محصولات لبنی پروبیوتیک که از طریق جایگزینی یا مستقر شدن در بخشی از بدن ما (بویژه در دستگاه گوارش) تغییراتی ایجاد می‌کند که باعث اعمال اثرات مفید همچون مهار بیماری‌های مختلف، کنترل سرطان و تعدیل سیستم ایمنی بدن می‌شود. به بیان دیگر، تحقیقات نشان می‌دهد پروبیوتیک‌ها از طریق مکانیزم‌های مختلف تاثیرات قابل توجهی روی سلامت دارند. باوجود این، بسیاری از مردم ما همچنان نسبت به مزایای استفاده از غذاهای فراسودمند آگاهی کافی ندارند به همین دلیل تصمیم گرفتیم با دکتر مریم تاج‌آبادی ابراهیمی، رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند به گفت‌وگو بنشینیم تا با این محصولات بیشتر آشنا شویم.

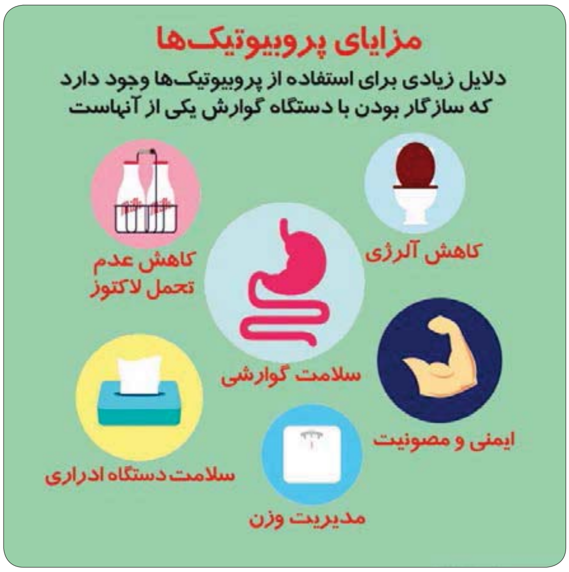
پونه شیرازی
دانش و سلامت

غذاهای فراسودمند یا غذا داروها شبیه غذاهای متعارف و معمولی است که علاوه بر خواص معمول و تولید انرژی در یک ماده غذایی، باعث ارتقای سلامت مصرف کننده نیز می‌شود. غذای فراسودمند طبیعی یا فرآوری شده، غذایی است که ترکیبات سلامت بخش به آن اضافه شده و ترکیبات مضر آن حذف شده است.

این محصولات موجب بهبود عملکرد جسمی و ذهنی شده و به میزان زیادی ریسک ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای را کاهش می‌دهد.

یکی از رایج ترین محصولات غذایی فراسودمند غذاهای حاوی پروبیوتیک است.

این محصولات با تقویت سیستم ایمنی بدن، اثرات ضدالتهابی، ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و سم‌زدایی سبب ارتقای سطح سلامت می‌شود. غذاهای فراسودمند می‌تواند به شکل پودر یا خوراکی‌هایی در قالب غذا وارد بازار شود که بیشتر حاوی پروبیوتیک‌ها، رنگدانه‌های طبیعی مفید مانند لیکوپن و کاروتنوئید، امگا ۳ و ۶ و فیبرهای گیاهی‌اند.



☐ مصرف فراسودمندها در کشورهای پیشرفته

کشورهای پیشرفته بیش از دو دهه است که به غذاهای سودمند یا غذا داروها توجه زیادی کرده‌اند. رویکرد این کشورها به ارزش تغذیه‌ای و پیشگیری از بیماری‌ها برمی‌گردد. غذاهای فراسودمند، اولین بار اوایل سال ۱۹۸۰ در ژاپن مورد استفاده قرار گرفته است.

در واقع بالا رفتن سن افراد در کشورهای توسعه یافته و افزایش دلواپسی برای حفظ سلامت افراد مسن که بیشتر در معرض بیماری‌ها بخصوص سرطان، پوکی استخوان، دیابت، بیماری‌های قلبی و سکته قرار دارند از دلایل استفاده روز افزون از غذاهای فراسودمند است.

امروزه صنعت پروبیوتیک در دنیا با سرعت زیادی در حال پیشرفت است و محصولات تجاری مختلفی بر این پایه تولید می‌شود. در ایران نیز بتازگی استفاده از پروبیوتیک‌ها مورد توجه قرار گرفته است و شرکت‌های زیادی شروع به فعالیت در این زمینه کرده‌اند.

☐ پروبیوتیک‌ها را انتخاب کنید

پروبیوتیک از طریق جایگزینی یا استقرار در بخشی از بدن میزبان، تغییراتی ایجاد می کند که باعث اعمال اثرات مفید همچون مهار بیماری‌های مختلف، کنترل سرطان و تعدیل سیستم ایمنی، بر سلامت می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد پروبیوتیک‌ها از طریق مکانیزم‌های مختلف تاثیرات قابل‌توجهی روی سلامت دارد.

البته محصولات غذایی پروبیوتیک متنوعی در بازار وجود دارد که روی آنها برچسب پروبیوتیک درج شده است. از این محصولات می‌توان به انواع فرآورده‌های لبنی مثل ماست و دوغ کفیر اشاره کرد. همچنین محصولات غذایی غیر لبنی مانند نان و غلات، بیسکوییت، نوشیدنی و بسیاری از محصولات متنوع غذایی در کنار مواد غذایی معمولی در دسترس مصرف کنندگان است.

☐ پروبیوتیک، نه پری بیوتیک!

تفاوت پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها در این است که پروبیوتیک‌ها گونه‌های باکتری غیربیماری‌زایی هستند که وارد بدن می‌شوند در حالی که پری‌بیوتیک‌ها باعث تحریک و افزایش فلور روده‌ای می‌شوند که از قبل در بدن وجود دارد. (فلور روده، موجودات ریزی که در مجراهای گوارش انسان یافت می‌شود)

در حال حاضر فرآورده‌های لبنی مثل شیر، انواع پنیر، دوغ، ماست نوشیدنی، ماست سفت و هم زده، بستنی، خامه ترش، بهترین گزینه برای افزودن پروبیوتیک هستند. البته امروزه تولید محصولات غذایی بر پایه غلات نیز بخصوص در کشورهای اروپایی و آمریکایی گسترش روزافزونی داشته است.

☐ سلامت دستگاه گوارش با پروبیوتیک ها

پروبیوتیک‌ها با ایجاد تعادل و حفظ جمعیت مفید میکروب‌های دستگاه گوارش از استقرار میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری می کند و به‌دنبال آن بیماری‌های عفونی گوارشی را کاهش می‌دهد. همچنین میکروب‌های مفید دستگاه گوارش، سبب تعدیل و تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌های غیرعفونی می‌شوند. این میکروب‌ها مواد معدنی بویژه کلسیم و منیزیم را افزایش و خطر چاقی و دیابت نوع ۲ و افزایش کلسترول را کم می کند. از سوی دیگر پروبیوتیک‌ها از علائم تحمل نکردن لاکتوز شیر می کاهند.

☐ همه می‌توانند پروبیوتیک مصرف کنند

پروبیوتیک‌های بومی هر منطقه اکثرا از فرآورده‌های لبنی تخمیری سنتی همان منطقه استخراج می‌شود و بعد از مطالعات و کارآزمایی‌های متعدد به صنعت عرضه می‌شود. در واقع کمبود این میکروب‌های مفید و طبیعی در فرآورده‌های صنعتی به کمک پروبیوتیک‌ها جبران می‌شود.

مطالعات نشان داده است پروبیوتیک‌ها در کنترل بیماری‌های متابولیک، بیماران گوارشی (مبتلایان به رفلاکس و...) و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی موثرند و مصرف این فرآورده‌ها جز در افرادی که دچار نقص ایمنی هستند، محدودیتی ندارد.

سلامت و ایمنی غذا

دکتر بهادر حاجی محمدی
رئیس مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

اغذیه ناقل بیماری وبا

باکتری ویبریو کلرا، عامل بروز بیماری وباست که در روده انسان سموم خطرناکی تولید می کند. این باکتری در محدوده دمایی بین ۱۸ تا ۴۲ درجه سانتی گراد رشد می کند، اما رشد آن در دمای ۳۷ درجه سانتی گراد بسیار بیشتر است. حدود یک تا سه روز پس از مصرف آب یا غذای آلوده، علائم بیماری ظاهر می‌شود که عمدتا شامل اسهال آبکی، درد شکمی، استفراغ و از دست دادن آب بدن است.

طول دوره بیماری حدود هفت روز است و اگر فرد مبتلا درمان دارویی و مقادیر کافی آب و مایعات را دریافت کند، معمولا بهبود می یابد. اما اگر شخص بیمار به مدت طولانی آب و الکترولیت‌های بدن خود را از طریق اسهال از دست بدهد، خطر مرگ را به دنبال دارد.

طبق تخمین سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۱۲ میلادی حدود پنج میلیون نفر در جهان به بیماری وبا مبتلا شده‌اند که از این تعداد، تقریبا یکصد هزار نفر جان خود را از دست داده‌اند.

تقریبا ۹۹ درصد موارد مرگ و میر ناشی از وبا مربوط به کشورهای آفریقایی و جنوب آسیاست. بیماری وبا ذاتا یک بیماری کشنده و مهلک نبوده و در کشورهای توسعه‌یافته وقوع مرگ ناشی از آن بسیار نادر است، اما در کشورهایی که زیرساخت‌های درمانی، بهداشتی، فرهنگی و آموزشی در سطح مطلوبی نیست، نرخ مرگ و میر به مراتب بیشتر است. کما این که متاسفانه طی حدود یک قرن گذشته همه‌گیری وبا در ایران منجر به مرگ هزاران نفر شده است.

یکی از موانع درمان کامل و بموقع بیماران، ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی در برخی سویه‌های باکتریایی ویبریو کلراست. پدیده ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی در باکتری‌ها، در جوامعی شایع‌تر است که تجویز خودسرانه و غیرضروری داروهای آنتی‌بیوتیک و همچنین مصرف غذاهای دارای مقادیر زیاد باقیمانده آنتی‌بیوتیک رواج دارد. در همین خصوص، نتایج یک پژوهش در استان تهران که سال ۱۳۸۹ منتشر شد، نشان داد بیش از ۹۰ درصد سویه‌های باکتریایی عامل وبا به آنتی‌بیوتیک‌های نالیدیکسیک اسید، آموکسی‌سیلین و فورازولیدون مقاوم بودند. همچنین نتایج تحقیق مشابهی در استان البرز که سال ۱۳۹۴ انتشار یافت، حاکی از آن بود که سویه‌های باکتریایی عامل وبا به آنتی‌بیوتیک‌های داکسی‌سایکلین و تتراسایکلین مقاوم بودند.

محیط‌های آبی مهم‌ترین مخزن باکتری ویبریو کلرا بوده و این باکتری در آب‌های شور و رودخانه‌ها حضور دارد. نوشیدن آب غیربهداشتی و ناسالم یکی از طرق ابتلای انسان به وباست، بنابراین در صورت عدم اطمینان از سلامت آب مورد مصرف، باید آب قبل از نوشیدن جوشانده شود. همچنین میوه و سبزیجاتی که با آب آلوده شست‌وشو یا آبیاری می‌شود از دیگر مواد غذایی دخیل در بروز بیماری است بنابراین میوه و سبزیجات خام حتما باید با آب سالم و بهداشتی شسته شود. ماهیان صید شده از آب‌های آلوده، ناقل این باکتری بوده، پس مصرف ماهی و اغذیه دریایی به صورت خام یا نیم پخته می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به وبا شود.

باکتری ویبریو کلرا به حرارت حساس بوده و پختن کامل غذا یکی از راه‌های کنترل بیماری وباست. این باکتری به انجماد نسبتا مقاوم است و به همین دلیل یخ‌های تهیه شده از آب‌های آلوده به هیچ وجه ایمن نیستند؛ لذا اگر برای خنک نگهداشتن غذا در داخل جعبه سرد بویژه در حین مسافرت از یخ‌های فله‌ای عرضه شده در سطح شهر یا فروشگاه‌های بین راهی استفاده می‌شود، باید اکیدا دقت کرد مواد غذایی مستقیم با یخ تماس پیدا نکرده و حتما داخل ظرف یا پلاستیک محفوظ باشند.

اعتراف‌های یک روزنامه نگار چاق

رژیم شروع شد!

پریسا اصولی
جام جم

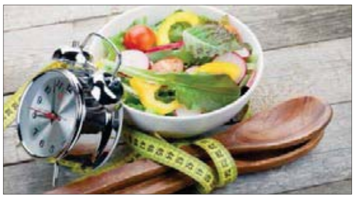
احتمالا می‌دانید که از هفته پیش یک چالش لاغری را با هم شروع کردیم. من به عنوان یک روزنامه نگار چاق قصد کاهش وزن دارم آن هم به کمک یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران.

اگر بخواهم صادق باشم این هفته از استرس رژیم، مدام در حال غذا خوردن بودم؛ هم غذا و هم تنقلات و میان وعده‌های پر کالری؛ به عبارتی شاید دو برابر روزهای معمولی کالری خواری کردم! بالاخره لحظه موعود فرا رسید و در یک روز بارانی به کلینیک تغذیه رفتم.

شاید باور نکنید اما سبک غذا خوردنم به حدی افتضاح است که حد ندارد. بعد از اندازه‌گیری قد و وزن و نیم ساعت مشاوره تازه فهمیدم چقدر خوش شانسم که فعلا بیماری خاصی ندارم؛ قد ۱۶۵ و وزن ۷۹ کیلو و ۲۰۰ گرم و یک شیوه غذاخوردن وحشتناک با وجود زمینه ژنتیک دیابت در خانواده مادری. من اصلا اهل صبحانه خوردن نیستم چون معمولا شب‌ها تا دیروقت کار می‌کنم و طبیعتا صبح دیر از خواب بیدار می‌شوم که زمان خوردن ناهار است تا صبحانه! نکته بسیار مهم این که به گفته خانم توکلی نخوردن صبحانه یکی از دلایل چاق شدن است آن هم به دو دلیل مهم؛ نخست این که متابولیسم بدن را تنظیم می‌کند و باعث فعال شدن کارخانه بدن شده و دوم این که در وعده ناهار باعث پرخوری می‌شود. به عبارتی هیچ یک از متخصصان تغذیه حذف یک وعده غذایی را برای کاهش وزن توصیه نمی کنند و هر سه وعده باید در برنامه غذایی روزانه افراد با هر وزنی وجود داشته باشد.

فرض کنید فردی صبحانه نخورد؛ خب با این کار یک وعده غذایی‌اش حذف می‌شود و هنگام ناهار بیش از فردی که صبحانه کاملی خورده است، گرسنه خواهد شد. بنابراین خیلی تند و با عجله غذا می‌خورد و چون ولع زیادی برای خوردن دارد بیشتر و بیشتر می‌خورد و حجم زیادی از کالری را در مدت زمان کوتاهی وارد بدنش می کند؛ ضمن این که این اقدام اشتباه باعث می‌شود پیش از احساس سیری، غذای بیشتری بخورد و دچار اضافه وزن شود.

شاید باور نکنید اما ناهار خوردن هم برایم چندان مهم نیست چون معمولا در طول روز خودم را با خوردن مواد غذایی پر کالری مثل شکلات و گز و چیپس و قهوه شیرین و سیب زمینی سرخ کرده و... سیر می کنم تا این که حوالی بعداز ظهر غول اشتهایم بیدار شود و بالاخره شب حدود ساعت ۱۰ تا ۱۱ به حدی شام می‌خورم که توان نفس کشیدن ندارم. یعنی در یک وعده غذایی همه وعده‌هایی را که نخوردم جبران می کنم آن هم نه یک شام معمولی بلکه در ۸۰ درصد موارد غذاهای رستورانی در کنار یک تا دو لیوان نوشابه. البته خوشحال بودم که نوشابه زیرو یا همان بدون قند چاق کننده نیست در حالی که به گفته مشاور تغذیه‌ام باید با این باور غلط خداحافظی کنم چون هم باعث افزایش اشتها و پرخوری می‌شود و هم قدم به قدم به پوکی استخوان نزدیکم می کند. ناگفته نماند اهل خوردن میوه و لبنیات هم نیستم، روزانه اصلا آب نمی‌خورم مگر احساس تشنگی شدیدی داشته باشم و فعالیت بدنی که دیگر حرفش را نزنید! به گفته خانم توکلی، این شیوه غلط زندگی و غذاخوردن نادرست قرار نیست یکباره تغییر کند بلکه مرحله به مرحله اصلاح می‌شود.



اولین قدم برای رسیدن به وزن ایده‌آل خواب کافی شبانه، صبح زود بیدار شدن، خوردن صبحانه، ناهار، شام و میان وعده طبق یک رژیم غذایی اصولی است.

قدم بعدی پیاده‌روی روزانه آن هم ۴۰ دقیقه در روز و استفاده از دمنوش‌های گیاهی است که گویا قرار است جلوی اشتهای کاذبم را بگیرند و جایگزین خوبی برای قهوه‌های پر از شکر من می‌شوند.

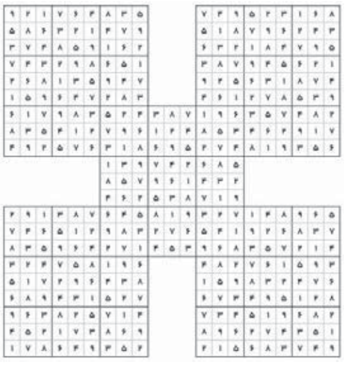
اگر بخواهم صادق باشم بدون شک رژیم گرفتن لااقل برای من چالش بسیار بزرگی است بویژه وقتی به برگه رژیم و وعده‌ها نگاه می کنم. البته همسر جان معتقد است این برنامه غذایی یک هفته‌ای نه تنها سخت نیست بلکه با یک تنوع غذایی مناسب همه گروه‌های غذایی را در بر گرفته و محال است احساس گرسنگی کنم، اما به هر حال من برای پشت سر گذاشتن این چالش نیاز به انگیزه‌های قوی دارم؛ از حمایت خانواده و دوستان گرفته تا اراده بزرگوار و ترازوی محترم... هفته آینده تجربیاتم را درباره این رژیم غذایی لاغری با شما در میان می‌گذارم.

سودوکو ۳۰۴۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۷			۵									۷			۳			
		۲				۵								۱				۳		
	۸		۳				۱	۶					۶		۲				۷	۵
۴				۸		۶						۵				۶		۱		
			۹		۶										۸		۱			
		۳		۵				۸						۳		۵				۲
۳	۲				۴		۶					۴	۹				۸		۳	
		۹				۳				۵				۶				۲		
			۱			۹									۷			۹		
									۸		۹									
							۷						۵							
									۵		۶									
		۷			۴									۳			۵			
		۱				۸				۳				۱				۵		
	۶		۲				۳	۱					۸		۱				۹	۶
۶				۵		۳						۳				۹		۴		
			۴		۶										۴		۷			
		۹		۲				۸						۵		۶				۸
۵	۹				۲		۴					۴	۳				۲		۷	
		۲				۹								۹				۶		
			۸			۱									۸			۳		

حل سودوکو شماره ۳۰۳۹



رادیو سلامت

دانستنی‌های سلامت

پیشگیری از مشکلات تنفسی در هوای آلوده

دکتر سیدعلی جواد موسوی
فوق تخصص بیماری‌های ریه

- **برای کاهش میزان آلودگی هوا چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟**

سعی کنید از راه بینی، تنفس سریع‌تر و کوتاه‌تر داشته باشید تا از ورود ذرات به عمق ریه جلوگیری شود. توصیه می‌شود از بعضی مواد و غذاها استفاده شود تا اثرات آلودگی هوا روی ریه کمتر شود. مصرف میوه‌های تازه و سبزیجات تازه کمک کننده است. همچنین بهتر است از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده شود. افراد آسیب‌پذیر مانند خانم‌های باردار نیز مرخصی بگیرند.

- **توصیه شما به کسانی که بیماری زمینه‌ای یا تنفسی یا قلبی ـ عروقی دارند، چیست؟**

افراد مستعد بیماری در روزهایی که هشدار داده می‌شود، داخل منزل بمانند. البته گاه آلودگی داخل منزل از آلودگی بیرون خانه بیشتر است. از همه مهم‌تر سوخت‌هاست. خارج از منزل مهم‌ترین آلاینده تاثیر گذار روی تنفس، سوخت موتورسیکلت، خودروها وماشین‌های دیزل است.

- **عوامل موثر در آلودگی هوای منزل چه هستند؟**

در داخل منزل بدترین آلاینده، مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر استنشاقی است که آسیب جدی وارد می کند و از آلودگی هوای بیرون منزل به مراتب اثراتش بیشتر است. سوخت فسیلی که در شومینه استفاده می‌شود، عامل آلوده کننده دیگری است که البته مصرف آن کمتر شده است. خانم‌های خانه‌دار مدت زیادی را برای پخت غذا صرف می کنند و این خودش در آلودگی هوای منزل خیلی نقش دارد. همچنین ما بیماری ساختمان داریم که منشأ آن ساختمان است. سوخت مورد استفاده، مواد تزئینی غیر لازم، حتی مصالح مورد استفاده در داخل ساختمان باعث خستگی، کوفتگی و بی حالی صبحگاهی در فرد می‌شود، به رغم این که خواب خوبی هم در شب گذشته داشته است.

- **بیماران ریوی هنگام آلودگی هوا چه علائمی را تجربه می کنند؟**

مهم‌ترین علامت سرفه است. اگر از قبل سرفه داشته که تشدید و آلرژی بدتر می‌شود. آبریزش بینی نیز افزایش می‌یابد. همچنین عطسه و تنگی نفس تشدید و درد سینه ایجاد می‌شود، اما شایع ترین علامت، سرفه وتنگی نفس است.

- **آیا لازم است در خانه دستگاه تصفیه کننده یا اکسیژن داشته باشیم؟ آیا استفاده از دستگاه بخور را توصیه می کنید؟**

استفاده از دستگاه تصفیه کننده توصیه نمی‌شود. چون این دستگاه‌ها هر کدام‌شان برای مقابله با یک ماده مضر طراحی شده و ما نمی‌دانیم کدام آلاینده داخل خانه بیشتر است. اگر ما داخل خانه ایجاد آلاینده نکنیم، آلاینده از بیرون به منزل وارد نمی‌شود. در واقع، استفاده از سیستم تهویه که در آشپزخانه است، کافی است، پس سراغ تصفیه کننده‌ها نروید.

توصیه می‌شود محیط خانه را مرطوب نکنیم. رطوبت بیش از حد داخل منزل مضر است و باعث رشد قارچ در منزل می‌شود. قارچ‌ها بشدت آلرژی‌زا هستند. رطوبت اگر وجود دارد باید گرم باشد. چون سردی هوا باعث تشدید بیماری ریه می‌شود. پس رطوبت بیشتر از ۳۵ درصد نباشد، چون بیشتر از این مضر است.

- **چه کسانی در هوای آلوده نیاز به ماسک اکسیژن دارند؟**

در شرایط آلودگی هوا کسی که از قبل نیاز به اکسیژن داشته، نیاز به اکسیژن بیشتری هم دارد. در این شرایط اکسیژن خون سنجیده می‌شود اگر کمتر از ۹۰ درصد باشد، فرد نیاز به اکسیژن دارد. اگر اکسیژن خون بالای ۹۰ درصد باشد، شخص نیازی به کپسول اکسیژن ندارد. در افراد سالم نیازی به اکسیژن نداریم.

- **شست‌وشوی بینی و حلق با سرم فیزیولوژی آیا در کاهش اثرات آلودگی هوا نقش دارد؟**

استفاده از سرم فیزیولوژی قبل از خواب شبانه و صبح بعد از بیدارشدن از خواب و در محیط کار کمک کننده است و آسیب مواد آلاینده‌ای که در حلق، بینی و گلو قرار دارند را کمتر می کند.

- **برای کسانی که مجبورند در آلودگی هوا در شهر تردد کنند چه ماسکی را پیشنهاد می‌کنید؟**

اگر هوا فقط سرد است ماسک معمولی از ورود هوای سرد به داخل ریه جلوگیری می‌کند. بخصوص در بیماری آسم که با هوای سرد تشدید می‌شود. ماسک ان ۹۵ یا ماسک ان ۹۰، برای پلیس راهنمایی و رانندگی و هموطنان راننده که مجبورند در این هوا در سطح شهر تردد داشته باشند، مفید است.