

## تغذية

نانالي عقيقي غرّة  
دائرة الشؤون الصحيةتشكّل الجزء الأهم في صحتك الإنسان  
البروبيوتيك... فوائدها الغذائية مهمة وغير منظورة

نسمع يوميا بالبروبيوتيك، لكن كثيرا لا يعرفون ما هي او يعرفون عنها القليل.

البروبيوتيك تعني النباتات الحية او الكائنات الحية الدقيقة غير الضارة التي توفر فائدة صحية لجسم الانسان، خصوصا عندما تدار بكميات كافية، وهي تؤدي ايضا الى فوائد غذائية مهمة



ينصح باستخدام المنتظم للاطعمة التي تحتوي عليها لبناء توازن ايجابي للكائنات الحية المفيدة في الامعاء. الكائنات الحية الدقيقة للبروبيوتيك مثل *Lactobacillus* و *Bifidobacterium* موجودة في الجهاز الهضمي والمكملات الغذائية، لذا فانها تشكل الجزء الاهم في صحة الانسان.

## ما هي فوائدها الصحية؟

قد تبدو البروبيوتيك جديدة في صناعة الاغذية والمكملات الغذائية، لكنها كانت فيها منذ النفس الاول. في اثناء الولادة، يلتقط المولود الجديد بكتيريا *Bacteroides* و *Bifidobacterium* و *Lactobacillus* و *Escherichia coli* من الام. لا تنتقل هذه البكتيريا الجيدة عندما يتم اجراء عملية قيصرية، وتبين انها السبب في كون بعض الاطفال الذين يولدون بواسطة عملية قيصرية يعانون

من الحساسية، ويكون جهاز المناعة لديهم ضعيفا. كما ان البروبيوتيك في امعائهم الدقيقة تكون في مستويات اقل. البروبيوتيك لها دور مهم في عملية الهضم. فالجهاز الهضمي يحتاج الى توازن صحي ما بين بكتيريا الامعاء الجيدة والسيئة، ويمكن ان تؤدي الخيارات الغذائية السيئة، والضغط العاطفي، وقلة النوم، والافراط في استخدام المضادات الحيوية والادوية، وغيرها من التأثيرات البيئية، الى اخلال في التوازن لصالح البكتيريا السيئة. عندما تكون عملية الهضم صحية، فانها تقوم بازالة البكتيريا الضارة والسموم والمواد الكيميائية وغيرها من النفايات. ويساعد التوازن الصحي للبكتيريا في تنظيم حركة الجهاز الهضمي والحفاظ على وظيفته. وقد اظهرت البحوث بعض الفوائد لاستخدام البروبيوتيك للاسهال المرتبط بالمضادات الحيوية ومشكلات الامعاء، وآلام البطن والانتفاخ، والتهاب القولون التقرحي،

وعدوى جرثومة هيليكوباكتر بيلوري، وامراض الكبد الدهنية غير الكحولية. الطريقة الاخرى التي تساعد فيها البروبيوتيك هي تأثيرها على جهاز المناعة لدينا، ويعتقد البعض ان هذا الدور هو الاهم. فنظام المناعة لدينا هو الذي يؤمن حمايتنا ضد الجراثيم والفيروسات. عندما لا يعمل بشكل صحيح يمكن ان نعاني من الحساسية، واضطرابات المناعة الذاتية (على سبيل المثال، التهاب القولون التقرحي، ومرض كرون، والتهاب المفاصل الروماتويدي)، والالتهابات (على سبيل المثال، الاسهال المعدي، H بيلوري، والتهابات الجلد). من هنا، فان الحفاظ على التوازن الصحيح منذ الولادة سيساعد على مكافحة الامراض او الحد منها. اجريت دراسات وبعوث عدة حول فوائد البروبيوتيك، تبين في نتائجها انها تدعم صحة الجهاز التناسلي، وتجويف الفم، والرئتين، ومحور الجلد، والامعاء الدماغية،

والوقاية من السممة ومرض السكري من النوع الاول وعلاجهما. من جانب آخر، يساعد البروبيوتيك في مكافحة الاسهال والتخفيف من حدته، لأن انواع المضادات الحيوية تساهم في حصول خلل في توازن البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي مما يؤدي الى الاسهال.

## فوائد اخرى

- خفض اعراض الاصابة بالالتهابات.  
- التخفيف من حدة انواع الحساسية والاكزيما.  
- الحماية من الاصابة بالاكتئاب والقلق.  
- خفض مستويات الكولسترول الضار وضغط الدم المرتفع.

## الآثار الجانبية

للبروبيوتيك آثار جانبية تبدأ اولا بالشعور بعدم الراحة في منطقة البطن نتيجة تكوّن الغازات، ولكن ذلك يمر بسهولة ومن دون

ضرر. واذا اكمل الشخص تناول المكملات ستسير الامور بشكل جيد بعد مدة قصيرة، ولا يعود يشعر بأي ضيق.

## ما هي الاطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك؟

بدأ اكتشاف فوائد البروبيوتيك من خلال مكونات اللبن. لكن لدينا اليوم العديد من الخيارات الاخرى للحصول على البكتيريا من اطعمة اخرى. كما ان الاجبان الطرية مفيدة لعملية الهضم، لكن البحوث تشير الى ان المكونات الموجودة في الاجبان الطرية المخمرة مثل الـ Gouda، تكون صلبة الى درجة تكفي لصنع البروبيوتيك.

## • خبز العجين المخمر (sourdough)

لدى قيامك بالتحضير لصنع شطيرة ما، يجب الانتباه الى ما تحتفظ به من اللحوم الباردة والعجين. فخبز العجين المخمر يحتوي على بروتينيك قد تساعد على الهضم.

## • المخلات الحامضة

عند النظر الى المخلات التي توفر البروبيوتيك يجب ان يتم اختيار انواع مخمرة بشكل طبيعي، بحيث لا يتم استخدام الخل في هذه العملية، وذلك توحيا للفائدة.

علما ان محلول البحر والماء يساهم في نمو البكتيريا الجيدة، وقد يساعد المخلات الحامضة على الهضم.

## • اللبن

اظهرت البحوث والدراسات الغذائية المتعددة ان لبن آثارا ايجابية على الكائنات الحية في الجهاز الهضمي ترتبط بتقليل خطر الاصابة بالامراض، وتحسين عدم تحمل اللاكتوز (خصوصا بين الاطفال)، ومرض السكري من النوع الثاني، وامراض القلب والاعوية الدموية، والحساسية، وامراض الجهاز التنفسي، وكذلك تحسين صحة الاسنان والعظام.

## فوائد التين المجفف

يكتنز التين المجفف فوائد عدة لصحة الانسان، كونه يساهم في خفض ضغط الدم لاحتوائه على معدل مرتفع من البوتاسيوم الذي يساعد على توسعة الاوعية الدموية، ويعتبر كذلك مصدرا جيدا للحديد. كما يساهم في الاعتناء بالبشرة وتحسينها لاحتوائه على الكالسيوم وفيتامينات عدة، علما ان عمله الاساسي ينحصر في مضادات الاكسدة.

فضلا عن ذلك، يعمل التين المجفف على تعزيز جهاز المناعة لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامين C. كذلك يحافظ على العظام لاحتوائه على الكالسيوم والبوتاسيوم. ويتضمن التين ايضا الالياف التي تساعد في خفض مستوى الكولسترول المضر في الدم، ويساهم تاليا في تنظيم مستوى الانسولين لدى مرضى السكري.

