



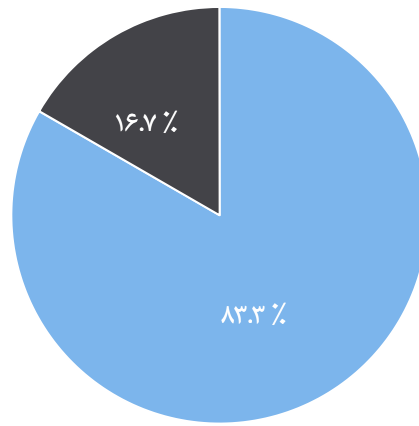
# صنعت شیر در رسانه

سه شنبه



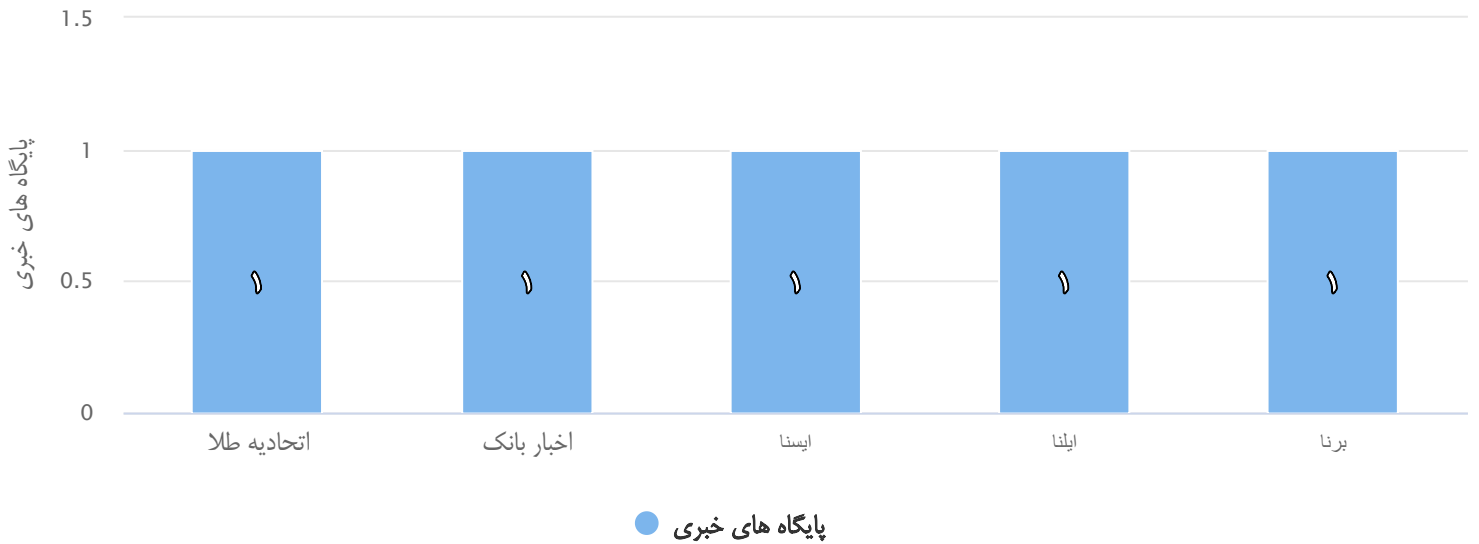
۱۴۰۰/۰۵/۱۱ - ۱۴۰۰/۰۵/۱۲

### درصد فراوانی اخبار بولتن به تفکیک نوع رسانه



● خبرگزاری  
● روزنامه

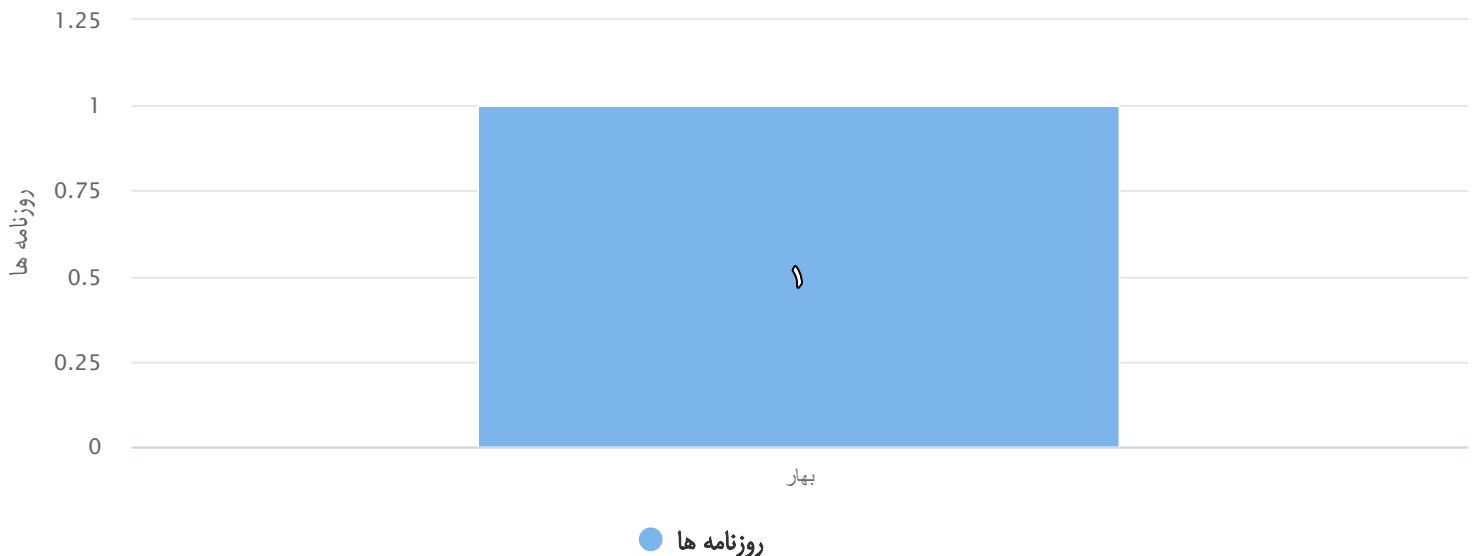
### نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در پایگاه های خبری



● پایگاه های خبری

Highcharts.com



### نمودار توزیع فراوانی مطالب منتشره در روزنامه ها



● روزنامه ها

Highcharts.com

## صنایع لبنی

- ۵ برنا ۱۰:۰۹ رشد ۹۰ درصدی فروش نسبت به مدت مشابه قبل  [bornanews.ir](http://bornanews.ir)
- ۶ اخبار بانک ۰۹:۳۵ تورم ۵۰ درصدی در روستا های ۱۰ استان  [atyamanak.com](http://atyamanak.com)
- ۸ ایسنا ۰۷:۴۱ معاون سازمان جهاد کشاورزی استان / کارخانجات لبنی خراسان شمالی مصوبه افزایش قیمت...  [isiri.ir](http://isiri.ir)
- ۹ اتحادیه طلا ۱۹:۱۷ پروبیوتیک ها کشف شگفت انگیز پژوهشگران 
- ۱۲ بهار پروبیوتیک ال کارژی موجود در ماست و این همه فایده؟ 
- ۱۵ ایلنا ۱۷:۰۰ پروبیوتیک ها کشف شگفت انگیز پژوهشگران 

## صنایع لبنی



## رشد ۹۰ درصدی فروش نسبت به مدت مشابه قبل

شرکت های دامپروری تابعه هلدینگ صنایع عمومی تامین ، علی رغم وجود مشکلات در تامین نهاده های دامی و افزایش قیمت خوراک دام ، توانستند به رشد سود خالص ۲۷ درصدی نسبت به مدت مشابه قبل دست یابند .

به گزارش برنا به نقل از روابط عمومی هلدینگ صنایع عمومی تامین ، در این جلسه که با حضور کوروش نجفی پاشاکی مدیرعامل هلدینگ صنایع عمومی تامین ، معاونین و مدیران هلدینگ و مدیران عامل شرکت های دامپروری تابعه برگزار شد کوروش نجفی مدیرعامل هلدینگ صنایع عمومی تامین ، در این جلسه با بیان اینکه امنیت غذایی گام نخست در تضمین اهداف جهش تولید در زمینه های مختلف در کشور است ، افزود : توسعه صنعت دامپروری و صنایع وابسته به آن ، در تحقق اهداف توسعه پایدار نقشی حیاتی دارد وی افزود : رویکرد اقتصادی نام گذاری سال های یک دهه اخیر از سوی مقام معظم رهبری ، اهمیت استقلال اقتصادی را بیش از پیش نمایان کرده و توجه به این حوزه را به دلیل ارتباط آن با تامین معیشت و سایر نیازهای جامعه افزایش داده است در همین راستا مدیرعامل هلدینگ صنایع عمومی به برنامه های شرکت در سال جاری اشاره کرد و گفت : با توجه به اتخاذ سیاست های جهش تولید ، در نظر داریم با بهبود تکنولوژی تولید و افزایش سرعت بهره برداری از پروژه های در دست اجرا یک جهش در تولید و محصول داشته باشیم وی افزود : در جهت دستیابی به جهش در تولید با موانع و ضرورت هایی نیز مواجهیم که با توجه به محدودیت منابع مالی و تجربیات پیشین ، باید با تزریق هدفمند حداقل منابع و استفاده بهینه از ظرفیت های موجود بر این موانع غلبه کنیم

کوروش نجفی با تاکید بر اینکه ظرفیت تولید شیرخام این گروه در حال حاضر تولید ۴۵۰ تن در روز است ، ادامه داد : با توجه به نقش استراتژیک و مهم صنایع لبنی و مصرف شیر در افزایش امنیت غذایی و سلامت کشور باید تلاش کنیم تا در سریع ترین زمان ممکن به هدفگذاری تولید یک میلیون تن شیر دست یابیم . در ادامه جلسه مدیران عامل شرکت ها نیز به ارائه گزارش های عملکردی و مالی خود در سه ماه اول ۱۴۰۰ پرداختند بر اساس این گزارش ، میزان تولید ، فروش و سود خالص تجمیعی دامداری های گروه به ترتیب به رشد های ۱۲ درصدی ، ۹۰ درصدی و ۲۷ درصدی نسبت به دوره مشابه قبل دست یافتند گفتنی است رشد حاصله علیرغم وجود مشکلات در تامین نهاده های دامی و افزایش قابل توجه قیمت خوراک دام بوده است بیشتر بخوانید : با وجود تحریم و شرایط کرونا واحدهای کشاورزی و دامپروری بسیاری در اصفهان افتتاح شد ۶۳۵ طرح دامپروری توسط مددجویان چهارمحال و بختیاری اجرا شد



بدون تصویر

## تورم ۵۰ درصدی در روستاهای ۱۰ استان

همشهری: تازه ترین روایت مرکز آمار ایران نشان می دهد که از ۵۳ قلم خوراکی منتخب، تعداد ۳۸ قلم کالا، درصد تغییر سالانه بالاتر از نرخ تورم نقطه ای کل کشور را تجربه کرده و نرخ تورم سالانه در مناطق روستایی ۱۰ استان کرمانشاه، یزد، فارس، همدان، خراسان شمالی، بوشهر، کردستان، ایلام، خراسان رضوی و لرستان به بالای ۵۰ درصد رسیده است.

همشهری: تازه ترین روایت مرکز آمار ایران نشان می دهد که از ۵۳ قلم خوراکی منتخب، تعداد ۳۸ قلم کالا، درصد تغییر سالانه بالاتر از نرخ تورم نقطه ای کل کشور را تجربه کرده و نرخ تورم سالانه در مناطق روستایی ۱۰ استان کرمانشاه، یزد، فارس، همدان، خراسان شمالی، بوشهر، کردستان، ایلام، خراسان رضوی و لرستان به بالای ۵۰ درصد رسیده است. رهگیری تورم خوراکی ها داده های رسمی از نوسان قیمت خوراکی ها و آشامیدنی ها در تیر امسال نشان می دهد که رشد قیمت روغن نباتی جامد نسبت به تیرماه سال گذشته ۱۲۸ درصد، نوشابه گازدار ۱۲۶ درصد و هویج فرنگی ۱۲۱ درصد بوده و کره پاستوریزه، نخود، خامه پاستوریزه و هلو بیش از ۲ برابر رشد قیمت داشته اند موز و روغن مایع هم در فاصله تیر امسال تا تیرپارسال بیش از ۹۰ درصد گران شده و پس از آن کالاهایی چون گوجه فرنگی، خربزه، پیاز، خیار، قارچ و شیرینی خشک قرار دارند که با رشد قیمت بالای ۵۰ درصد مواجه شده اند

این گزارش می افزاید: قند، هندوانه، ماهی قزل آلا، شیر پاستوریزه، شکر و دوغ پاستوریزه بیش از ۷۰ درصد و لپه، مرغ ماشینی، چای خارجی، پنیر ایرانی پاستوریزه و کنسرو ماهی بیش از ۶۰ درصد، ماست پاستوریزه، پسته، سس مایونز، رشته آش، عدس، برنج خارجی درجه یک و گوشت گاو یا گوساله به همراه بادمجان بالای ۵۰ درصد رشد قیمت داشته اند. همه کالاهای یادشده به همراه سیب زمینی، سس گوجه فرنگی، لوبیا چیتی و مغز بادام درختی، نرخ تورمی بالاتر از نرخ تورم ۹۴ درصد کل کشور را تجربه کرده اند تنها کالای خوراکی ای که قیمت آن در تیرامسال نسبت به تیر سال گذشته یک درصد ارزان شده پرتقال است که عملاً از چرخه مصرف تابستانی خارج شده و سیب و لیموترش هم تورم یک رقمی نقطه به نقطه را تجربه کرده اند مرکز آمار، رشد قیمت فلفل دلمه ای در تیر امسال را ۱۵ درصد و رب گوجه فرنگی را ۲۰ درصد برآورد و اعلام کرد که قیمت سایر کالاهای خوراکی شامل برنج ایرانی درجه یک، مغز گردو، لوبیاقرمز، تخم مرغ ماشینی، کدو سبز، کشمش پلویی، گوشت گوسفند، شیرخشک و ماکارونی بین ۲۰ تا ۴۱ درصد نوسان داشته است به گفته مرکز آمار، در گروه نان و غلات، رشته آش با ۳، ۴ درصد، شیرینی خشک با ۳ درصد و ماکارونی با ۱ درصد بیشترین افزایش قیمت را نسبت به ماه قبل داشته اند در گروه کالایی گوشت قرمز، سفید و فراورده های آن هم مرغ ماشینی با ۴، ۲ درصد و گوشت گاو یا گوساله با ۱ درصد بیشترین افزایش قیمت را نسبت به ماه قبل داشته اند و گوشت گوسفند با ۶۰ درصد بیشترین کاهش قیمت را نسبت به ماه قبل داشته است در گروه لبنیات، تخم مرغ و انواع روغن، بیشترین افزایش قیمت نسبت به ماه قبل، مربوط به تخم مرغ ماشینی با ۱۱، ۶ درصد، روغن مایع با ۳ درصد و ماست پاستوریزه با ۲ درصد بوده اما روغن نباتی جامد با ۲ درصد بیشترین کاهش قیمت را نسبت به ماه قبل داشته است رصد قیمت میوه و خشکبار هم نشان می دهد که بیشترین افزایش قیمت نسبت به ماه قبل مربوط به هندوانه با ۱۳ درصد و خربزه با ۱۰، ۷ درصد بوده و لیموترش با ۱۴ درصد و موز با ۲۷ درصد بیشترین کاهش قیمت را تجربه کرده اند در گروه سبزیجات و حبوبات هم بالاترین افزایش قیمت در تیر امسال نسبت به خرداد امسال، مربوط به پیاز با ۱۴ درصد، خیار با ۱۰،



بدون تصویر

۳ درصد و هویج فرنگی با ۲۱۰ درصد بوده و گوجه فرنگی با یک درصد و سیب زمینی با ۹ درصد بیشترین کاهش قیمت را داشته اند تورم به پهنای جغرافیای ایران گزارش دیگر مرکز آمار ایران روایتگر نرخ تورم در پهنای جغرافیای ایران و استان های کشور است که نشان می دهد درحالی که میانگین رشد قیمت در تیرنسبت به خرداد امسال ۳۵ درصد بوده ، شهروندان استان لرستان شاهد رشد ۵ درصدی میانگین سبد هزینه های خود بوده اند ، درحالی که کمترین رشد قیمت را این بار شهروندان استان سمنان به جای شهروندان ساکن استان قم تجربه کرده اند از نظر نرخ تورم نقطه به نقطه هم درحالی که نرخ تورم نقطه ای در کل کشور ۴۳ درصد بوده ، بیشترین نرخ تورم نقطه به نقطه مربوط به استان ایلام (۵۳٪) ۹ درصد) و کمترین آن مربوط به استان تهران (۳۷٪) بوده است همچنین بالاترین نرخ تورم سالانه در استان کردستان به میزان ۵۰ درصد و کمترین آن در استان قم به میزان ۲۴۰ درصد به ثبت رسیده است به این ترتیب شکاف نرخ تورم بین استان های کشور ۹۹ درصد برآورد شده است گفتنی است که نرخ تورم سالانه ایران در تیر امسال ۴۴

۲ درصد بوده و شهروندان ساکن استان های کردستان ، ایلام ، خراسان شمالی ، کرمانشاه ، چهارمحال و بختیاری ، آذربایجان شرقی ، زنجان ، همدان ، فارس ، گلستان ، کهگیلویه و بویراحمد ، لرستان ، خوزستان ، اردبیل ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، خراسان رضوی ، آذربایجان غربی ، قزوین ، بوشهر ، خراسان جنوبی و کرمان ، نرخ تورمی بالاتر از نرخ تورم سالانه کل کشور را شاهد بوده اند . وضعیت بهتر تورم در شهرها مرکز آمار ایران نرخ تورم ماهانه در تیر امسال بین خانوارهای شهری را ۳ درصد برآورد کرده و می گوید : خانوارهای شهری استان لرستان نرخ تورم ماهانه ۶ درصدی را شاهد بوده اند ، درحالی که نرخ تورم ماهانه در استان های سمنان و سیستان و بلوچستان ۱۳ درصد بوده است افزون بر اینکه درصد تغییر شاخص کل نسبت به ماه مشابه سال قبل (تورم نقطه به نقطه) برای خانوارهای شهری کشور ۹۴۲ درصد برآورد شده که بیشترین نرخ تورم نقطه به نقطه خانوارهای شهری در استان ایلام (۵۲٪) و کمترین آن در استان تهران (۳۷٪) به ثبت رسیده است همچنین نرخ تورم ۱۲ ماهه منتهی به تیر ۱۴۰۰ برای خانوارهای شهری به عدد ۷۴۳ درصد رسید که بیشترین نرخ تورم ۱۲ ماهه مربوط به استان کردستان (۴۹٪) ۹ درصد) و کمترین آن مربوط به استان قم (۴۰٪) بوده است فشار سنگین تورم در روستاها در تیر امسال هرچند شهروندان ایرانی ساکن مناطق روستایی شاهد افزایش قیمت کمتری نسبت به شهروندان ساکن شهرها در مقایسه با خرداد امسال بوده اند اما واقعیت این است که فشار تورم بر روستاییان بیشتر است چراکه نرخ تورم سالانه در نقاط شهری ایران در تیر ۴۳ درصد بوده اما در مناطق روستایی ۵۳ درصد! مرکز آمار ایران اعلام کرده که نرخ تورم ماهانه تیرماه بین خانوارهای روستایی ایران ۳۳ درصد افزایش داشته است و بیشترین نرخ تورم ماهانه خانوارهای روستایی مربوط به استان خوزستان با ۵۲ درصد افزایش و کمترین نرخ تورم ماهانه مربوط به استان گیلان با ۱۴ درصد افزایش است همچنین درصد تغییر شاخص کل نسبت به ماه مشابه سال قبل (تورم نقطه به نقطه) برای خانوارهای روستایی ۷۴۷ درصد بوده و بیشترین نرخ تورم نقطه به نقطه در روستاهای استان ایلام (۵۹٪) و کمترین آن در روستاهای استان تهران (۴۰٪) به ثبت رسیده است افزون بر اینکه نرخ تورم ۱۲ ماهه منتهی به تیر ۱۴۰۰ برای خانوارهای روستایی به عدد ۳۴۷ درصد رسیده و بیشترین نرخ تورم ۱۲ ماهه مربوط به استان کرمانشاه (۵۳٪) ۱ درصد) و کمترین آن مربوط به استان تهران (۴۱٪) ۸ درصد) بوده است

ایسنا

۱۴۰۰/۰۵/۱۲

۰۷:۴۱

## معاون سازمان جهاد کشاورزی استان : / کارخانجات لبنی خراسان شمالی مصوبه افزایش قیمت خرید شیر از دامدار را اجرایی نکرده اند



ایسنا/خراسان شمالی معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت : متأسفانه هنوز کارخانجات لبنی در این استان مصوبه افزایش قیمت خرید شیر از دامدار را اجرایی نکرده اند .

محمدزاده در گفت و گو با ایسنا ، با اشاره به اینکه مصوبه افزایش قیمت شیر ابلاغ شده است ، افزود : هنوز این واحدها شیر را با قیمت چهار هزار و ۵۰۰ تومان از دامدار خریداری می کنند وی ادامه داد : این در حالی است که طبق مصوبه جدید ، باید شیر با قیمت شش هزار و ۴۰۰ تومان از دامدار خریداری شود محمدزاده با اشاره به بالابودن قیمت نهاده های دامی خاطرنشان کرد : در حال حاضر یکی از مشکلات اساسی دامداران در این استان پایین بودن نرخ شیر با توجه به هزینه های خیلی بالای تولید است وی افزود : سالانه مقدار ۱۵۳ هزار تن شیر در این استان تولید می شود که مقدار قابل توجهی از آن از استان خارج و به سایر استان ها ارسال می شود و این امر به علت امر عرضه و تقاضا است این مقام مسئول ادامه داد : اگر کارخانجات لبنی و مراکز خرید شیر ، شیر را با قیمت بیشتر خریداری و پول دامدار را زود و به موقع پرداخت کند ، این تمایل برای دامدار به وجود می آید که شیر تولیدی خود را در استان به فروش برساند به گفته وی در این استان پنج واحد تولیدی لبنی فعال است انتهای پیام





اتحادیه طلا

۱۴۰۰/۰۵/۱۱

۱۹:۱۷



## پروبیوتیک ها کشف شگفت انگیز پژوهشگران

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد.

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد در این دوره پروبیوتیک ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد در این دوره پروبیوتیک ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند

گروه اول که پروبیوتیک ها را با جدیت مورد توجه خود قرار دادند ، پزشکان و پژوهشگران حوزه سلامت بودند که تلاش می کردند با ساخت ، تولید و تجویز انواع مکمل ها ی پروبیوتیک ، نظام سلام مخاطبین و جامعه هدف خود را تقویت کرده و در بسیاری از موارد به بهبود بیماری ها ی متعدد با تکیه بر پروبیوتیک ها کمک کنند . گروه دوم شرکت های تولید کننده مواد غذایی بودند

شرکت های بزرگ با فراگیر شدن شهرت پروبیوتیک ها و همزمان با انتشار مقالات مستدل و انتشار نتایج تحقیقات گسترده دانشگاهی و بیمارستانی تلاش کردند با تولید محصولات و فراورده های سرشار از پروبیوتیک ، هم از نظر توسعه بازار و هم از نظر جلب توجه مشتریان و همچنین با رویکرد مسئولیت مدنی ، پروبیوتیک ها را مورد توجه قرار داده و انواع محصولات غنی شده با پروبیوتیک ها را تولید کردند . در این میان شرکت های تولید کننده محصولات لبنی در سراسر جهان و ایران در خط مقدم این عمل اجتماعی و اقتصادی قرار داشتند پیش از بررسی ابعاد دیگر محصولات غنی شده با پروبیوتیک باید گفت که در ایران شرکت های بزرگ مواد غذایی مانند کاله با تولید محصولات سرشار از پروبیوتیک ها مانند ماست کم چرب پروبیوتیک کاله گام های همسو با تحولات جهانی برداشتند اندامگان زنده ای که پروبیوتیک نامیده می شوند ، انواع مختلفی دارند که سرآمد آن ها ال کازئی است که در ماست سون کم چرب کاله به وفور یافت می شود ، این ریزمغذی مانند یک داروی قوی ضمن بهبود عملکرد روده ، همزمان سایر دستگاه های حیاتی مانند ریه ها را تقویت می کند همین مساله باعث شد وقتی پاندمی کرونا جهان را با چالش عظیم سلامت مواجه کرد بسیاری از پزشکان و پژوهشگران ، به صراحت مردم را به مصرف مواد حاوی پروبیوتیک تشویق کنند همچنان که می دانیم پروبیوتیک ها در تعداد محدودی از خوراکی ها ی یافت می شود اما از آن جا که میزان این پروبیوتیک ها در مواد مزبور اندک بوده و تهیه و مصرف فهرستی از این مواد دشواری ها یی برای خانواده ها دارد ، شرکت های دارویی به تولید و ارائه مکمل های یی روی آوردند تا نیاز جامعه را به این ریز مغذی ها برطرف نمایند اما نکته جالب اینجاست که مدتی است کارخانه های تولید لبنیات از جمله برند کاله با غنی کردن برخی از ماست ها ی خود از جمله ماست سون کم چرب کاله ، این نیاز عمومی را به شکل بسیار مطلوب تری برطرف کرده اند بنابراین با مصرف ماست های غنی شده با پروبیوتیک ها از جمله نوع ال کازئی که کاله محصول خود را با آن غنی سازی می نماید ، نه تنها نیاز به تهیه فهرستی از خوراکی ها وجود ندارد ، حتی نیاز به تهیه مکمل ها و مصرف آن ها که شبیه داروست ، نیز برطرف می شود ماست یک محصول پر مصرف است که اکثر خانواده های ایرانی به طور پیوسته حداقل یک بار در شبانه روز آن را مصرف می کنند به این ترتیب کافی است که در این دوران بحرانی کرونایی که سیستم ایمنی بدن افراد جامعه و خانواده ها نیازمند تقویت است ،



ادامه خبر صفحه قبل

[ ۲ ]

اتحادیه طلا

۱۴۰۰/۰۵/۱۱

۱۹:۱۷



ماست سون کم چرب کاله را در سید محصولات مصرفی خانواده بگنجانیم و اطمینان داشته باشیم که این محصول استثنایی کار خود را به خوبی انجام داده و مکانیزم ایمنی ما را بهبود خواهد بخشید به این ترتیب با ساده ترین روش ممکن راه ویروس کرونا را به سوی اندام ها ی حیاتی خود خواهیم بست عملکرد ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک به قدری درخشان است که برخی از پزشکان و اساتید دانشگاه در ماه ها ی گذشته ، که کرونا شایع شد ، مردم را به مصرف ماست و ماست غنی شده با پروبیوتیک ها یی چون ال کازئی تشویق کرده اند در واقع ماست غنی شده با پروبیوتیک برابر با برخی از بهترین مکمل ها ی پروبیوتیک اثرگذار است ضمن این که از نظر هزینه هم این در روش اصلا قابل مقایسه نیستند بویژ این که کاله به عنوان یک شرکت ایرانی محبوب در راستای مسئولیت مدنی خود ، ضمن تولید این محصول ، برخلاف شرکت های دیگر ، قیمت آن را افزایش نداد تا طبقات مختلف جامعه بتوانند با خرید و مصرف ماست پروبیوتیک در برابر بیماری مصونیت کافی به دست آورند فراموش نکنیم که پروبیوتیک ها نه تنها بیماری ها ی تنفسی و روده ای را درمان کرده و برای کسانی که بیمار نیستند مصونیت در برابر بیماری ها ایجاد می کند ، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است که این ریز مغذی ها در ایجاد تعادل بدن به طور کلی معجزه وار عمل می کنند نمونه بارز این عملکرد چندگانه و چند وجهی اثراتی است که پروبیوتیک ها در رفع اسهال و رفع یبوست دارند علاوه بر این پروبیوتیک ها در زمینه سلامت مغز ، کاهش وزن ، سلامت قلب ، درمان سندروم روده تحریک پذیر ، کاهش اضطراب ، بهبود خلق و خو ، درمان سندروم خستگی مزمن یا **Chronic Fatigue Syndrome** ، سلامت کلی بدن و تقویت سیستم ایمنی اثرات ثابت شده ای دارند که همگی محصول تحقیقات گسترده است تحقیقات نشان می دهند مصرف پروبیوتیک برای کسانی که دچار افسردگی؛ اعم از معمولی و افسردگی حاد یا **Major Depressive Disorder** هستند کمک می کند تا از این بیماری رها شوند این ادعا متکی به یک پژوهش دو ماهه است که طی آن مشخص شد بیماران مبتلا به افسردگی حاد با مصرف ال کازئی با کاهش قابل توجهی در نشانه ها ی بیماری مواجه شدند ضمن این که سطح انسولین و علائم التهابی در ایران افراد به میزان قابل توجهی کم شد همه چیز به میکرو ارگانیسم ها ی روده بستگی دارد محیط روده در بردارنده میلیارد ها باکتری است که برخی از آن ها تحت عنوان باکتری ها ی مفید و برخی دیگر با نام باکتری ها ی مضر شناخته می شوند به طور معمول یک نبرد دائمی بین این دو طیف از باکتری ها که از بدو تولد در بدن انسان وجود دارند ، درگیر است البته بعد از تولد به تعداد باکتری ها ی مفید اضافه می شود و در برخی موارد مانند مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها ، شستن روده بزرگ و برخی از بیماری ها ، کم شدن پروبیوتیک ها (باکتری ها ی مفید) روده را به دنبال دارد در این هنگام ، پزشکان مصرف مکمل ها ی پروبیوتیک را توصیه می کنند؛ اما اخیرا گرایش زیادی از سوی جامعه پزشکی به سمت مصرف ماست ، مخصوصا ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک ملاحظه می شود لازم به ذکر است که ماست به تنها یی و بدون غنی سازی نیز حاوی مقدار قابل ملاحظه ای پروبیوتیک است باز به همین دلیل است که هنگام شست و شوی روده بزرگ ، از مایعی استفاده می شود که پروبیوتیک به آن اضافه شده است به هرحال ، پروبیوتیک ها مکمل ها ی غذایی حاوی میکروارگانیسم ها ی زنده هستند که از طریق پدیده حذف رقابتی می توانند باعث کاهش آلودگی ها ی مختلف روده شوند اخیرا نتایج یک تحقیق نشان داد که نوعی پروبیوتیک بر پایه لاکتوباسیلوس آلودگی سالمونلایی را از بین می برد به سخن دیگر ، وظیفه باکتری ها ی مفید از جمله ال کازئی که در ماست غنی شده وجود دارد ، تبدیل فیبر ها به اسید ها ی چرب ، ترکیب برخی از ویتامین ها ی خاص و در نهایت پشتیبانی از نظام ایمنی بدن است مصرف پروبیوتیک موجود در ماست غنی شده به افزایش تعداد این باکتری ها ی سودمند می شود ساده ترین روش دسترسی به پروبیوتیک ها همان طور که گفته شد ، پروبیوتیک ها یی که تضمین کننده سلامت ما هستند در برخی از مواد مانند کلم ترش وجود دارند که برخی از آن ها به سادگی در دسترس نیستند بنابراین اگرچه می توان پروبیوتیک ها را از طریق غذا و مکمل ها ی پروبیوتیکی دریافت کرد اما همان طور که قبلا اشاره شد ، ویژگی ماست غنی شده با پروبیوتیک مانند ماست سون کم چرب کاله ،



ادامه خبر صفحه قبل

[ ۳ ]

اتحادیه طلا

۱۴۰۰/۰۵/۱۱

۱۹:۱۷



در چند نکته خاص است ماست به عنوان یک ماده خوراکی به طور گسترده در میان خانوارها مصرف دارد و روزانه حداقل یک بار استفاده می شود به دست آوردن ماست بسیار ساده است چون به وفور در تمام یخچالها ی فروشگاههای، حتی در بقالی محل هم در دسترس است قیمت ماست غنی شده با پروبیوتیک در مقایسه با مکملها ی گران قیمت و رژیمها ی غذایی آنچنانی، بسیار کم است مخصوصا که کاله قیمت این محصول استثنایی خود را افزایش نداده است ماست یک خوراکی بسیار خوشمزه است که تمام افراد خانواده ها حتی خردسالان عاشق آن هستند و خود ماست هم تقریبا هیچ منع مصرفی برای انواع بیماریها و رژیمها ی غذایی ندارد تا جایی که به یاد داریم هیچ متخصصی درباره اثرات سوء مصرف ماست سخنی نگفته است حتی اگر این مصرف به میزان بسیار بالا باشد درحالی بسیاری از خوراکیها و مکملها محدودیت مصرف و عوارض بعد از مصرف دارند تاکنون تحقیقات ثابت نکرده اند که مصرف دزها ی بالای پروبیوتیک (از جمله ال کازئی) زیان بار است از سوی دیگر برخی پژوهشها می گویند که مصرف پروبیوتیکها در دوزها ی بالا اثرات بهتری دارند و انواع پروبیوتیکها پروبیوتیکها که دانشمندان در دهه ها ی گذشته، بخصوص در دوران همه گیری کرونا تاثیر قوی آن را بر سلامت انسان ثابت کرده اند، انواع مختلفی دارند که بالغ بر ده ها مورد است اما مشهورترین پروبیوتیکها شامل انواعی چون بیفیدوباکتریوم (Bifidobacterium)، ساکارومایسس (Saccharomyces) و محبوب ترین آنها لاکتوباسیلوس (Lactobacillus) یا ال کازئی است که ماست سون کم چرب کاله سرشار از آن است

در واقع انواع پروبیوتیکها هر یک در درمان و کنترل برخی از بیماریها ی خاص، اثرات قوی تری دارند، اما انتخاب ال کازئی برای غنی کردن محصول کاله، به خاطر تحقیقات جدید و گسترده ای است که در خصوص اثرات آن در بهبود بیماریها ی تنفسی (از جمله کرونا) انجام شده و همگی قدرت این نوع پروبیوتیک را در درمان مشکلات تنفسی (که کرونا هم یکی از عاملان این بیماری است) گوشزد کرده اند. در یک مطالعه دو هفته ای که روی دو گروه انسانی انجام شد، مشخص گردید مصرف نوع خاصی از پروبیوتیکها به حفاظت از لته در برابر عفونتها بسیار کمک کرده است ضمن این که نوع خاص دیگری از پروبیوتیکها در کاهش التهابها ی دوران پیری موثرند و باعث می شوند انسانها دوران کهنسالی آسان تری داشته باشند

منابع: پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی تاثیر نوعی پروبیوتیک بر کلونیزه شدن روده ای و تهاجم بافتی سالمونلا انتریتیدیس در جوجه های گوشتی مجله علمی پژوهشی علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران تأثیر باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس La ۵ بر ویژگی های میکروبیولوژیک، خواص حسی و پایداری بافتی دوغ پروبیوتیک طی نگهداری یخچالی Publisher of Iranian Journals and Conference Proceedings تاثیر پروبیوتیکها بر سندرم های حاد تنفسی و ویروسی نظیر COVID ۱۹ Journal of Ardabil University of Medical Sciences Evaluating the Role of Postbiotics as a New Generation of Probiotics in Health and Diseases The Role of Probiotics in Management of Infected Diabetic Foot Ulcers Mohammad Reza Amini<sup>۱</sup>/ Maryam Aalaa<sup>۲</sup>/Mahnaz Sanjari<sup>۳</sup>/Neda Mehrdad<sup>۴</sup>/ Mohammad Reza Mohajeri Tehrani<sup>۵</sup>/Hanieh Sadat Ejtahed<sup>۶,۷</sup>/ PhD in Plasma Medicine, Diabetes Research Center, Endocrinology and Metabolism / پیام.



## پروبیوتیک ال کازئی موجود در ماست و این همه فایده؟

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد .

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد در این دوره پروبیوتیک ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند

گروه اول که پروبیوتیک ها را با جدیت مورد توجه خود قرار دادند ، پزشکان و پژوهشگران حوزه سلامت بودند که تلاش می کردند با ساخت ، تولید و تجویز انواع مکمل ها ی پروبیوتیک ، نظام سلام مخاطبین و جامعه هدف خود را تقویت کرده و در بسیاری از موارد به بهبود بیماری ها ی متعدد با تکیه بر پروبیوتیک ها کمک کنند . گروه دوم شرکت های تولید کننده مواد غذایی بودند

شرکت های بزرگ با فراگیر شدن شهرت پروبیوتیک ها و همزمان با انتشار مقالات مستدل و انتشار نتایج تحقیقات گسترده دانشگاهی و بیمارستانی تلاش کردند با تولید محصولات و فرآورده ها ی سرشار از پروبیوتیک ، هم از نظر توسعه بازار و هم از نظر جلب توجه مشتریان و همچنین با رویکرد مسئولیت مدنی ، پروبیوتیک ها را مورد توجه قرار داده و انواع محصولات غنی شده با پروبیوتیک ها را تولید کردند . در این میان شرکت های تولید کننده محصولات لبنی در سراسر جهان و ایران در خط مقدم این عمل اجتماعی و اقتصادی قرار داشتند پیش از بررسی ابعاد دیگر محصولات غنی شده با پروبیوتیک باید گفت که در ایران شرکت های بزرگ مواد غذایی مانند کاله با تولید محصولات سرشار از پروبیوتیک ها مانند ماست کم چرب پروبیوتیک کاله گام های همسو با تحولات جهان نی برداشتند اندامگان زنده ای که پروبیوتیک نامیده می شوند ، انواع مختلفی دارند که سرآمد آن ها ال کازئی است که در ماست سون کم چرب کاله به وفور یافت می شود ، این ریزمغذی مانند یک داروی قوی ضمن بهبود عملکرد روده ، همزمان سایر دستگاه های حیاتی مانند ریه ها را تقویت می کند همین مساله باعث شد وقتی پاندمی کرونا جهان را با چالش عظیم سلامت مواجه کرد بسیاری از پزشکان و پژوهشگران ، به صراحت مردم را به مصرف مواد حاوی پروبیوتیک تشویق کنند همچنان که می دانیم پروبیوتیک ها در تعداد محدودی از خوراکی ها ی یافت می شود اما از آن جا که میزان این پروبیوتیک ها در مواد مزبور اندک بوده و تهیه و مصرف فهرستی از این مواد دشواری ها یی برای خانواده ها دارد ، شرکت های دارویی به تولید و ارائه مکمل ها یی روی آوردند تا نیاز جامعه را به این ریز مغذی ها برطرف نمایند اما نکته جالب اینجاست که مدتی است کارخانه ها ی تولید لبنیات از جمله برند کاله با غنی کردن برخی از ماست ها ی خود از جمله ماست سون کم چرب کاله ، این نیاز عمومی را به شکل بسیار مطلوب تری برطرف کرده اند بنابراین با مصرف ماست های غنی شده با پروبیوتیک ها از جمله نوع ال کازئی که کاله محصول خود را با آن غنی سازی می نماید ، نه تنها نیاز به تهیه فهرستی از خوراکی ها وجود ندارد ، حتی نیاز به تهیه مکمل ها و مصرف آن ها که شبیه داروست ، نیز برطرف می شود ماست یک محصول پر مصرف است که اکثر خانواده ها ی ایرانی به طور پیوسته حداقل یک بار در شبانه روز آن را مصرف می کنند به این ترتیب کافی است که در این دوران بحرانی کرونایی که سیستم ایمنی بدن افراد جامعه و خانواده ها نیازمند تقویت است ،



ادامه خبر صفحه قبل

[ ۲ ]

بهار

۱۴۰۰/۰۵/۱۱



ماست سون کم چرب کاله را در سید محصولات مصرفی خانواده بگنجانیم و اطمینان داشته باشیم که این محصول استثنایی کار خود را به خوبی انجام داده و مکانیزم ایمنی ما را بهبود خواهد بخشید به این ترتیب با ساده ترین روش ممکن راه ویروس کرونا را به سوی اندام ها ی حیاتی خود خواهیم بست عملکرد ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک به قدری درخشان است که برخی از پزشکان و اساتید دانشگاه در ماه ها ی گذشته ، که کرونا شایع شد ، مردم را به مصرف ماست و ماست غنی شده با پروبیوتیک ها یی چون ال کازئی تشویق کرده اند در واقع ماست غنی شده با پروبیوتیک برابر با برخی از بهترین مکمل ها ی پروبیوتیک اثرگذار است ضمن این که از نظر هزینه هم این در روش اصلا قابل مقایسه نیستند بویژه این که کاله به عنوان یک شرکت ایرانی محبوب در راستای مسئولیت مدنی خود ، ضمن تولید این محصول ، برخلاف شرکت های دیگر ، قیمت آن را افزایش نداد تا طبقات مختلف جامعه بتوانند با خرید و مصرف ماست پروبیوتیک در برابر بیماری مصونیت کافی به دست آورند فراموش نکنیم که پروبیوتیک ها نه تنها بیماری ها ی تنفسی و روده ای را درمان کرده و برای کسانی که بیمار نیستند مصونیت در برابر بیماری ها ایجاد می کند ، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است که این ریز مغذی ها در ایجاد تعادل بدن به طور کلی معجزه وار عمل می کنند نمونه بارز این عملکرد چندگانه و چند وجهی اثراتی است که پروبیوتیک ها در رفع اسهال و رفع یبوست دارند علاوه بر این پروبیوتیک ها در زمینه سلامت مغز ، کاهش وزن ، سلامت قلب ، درمان سندروم روده تحریک پذیر ، کاهش اضطراب ، بهبود خلق و خو ، درمان سندروم خستگی مزمن یا Chronic Fatigue Syndrome ، سلامت کلی بدن و تقویت سیستم ایمنی اثرات ثابت شده ای دارند که همگی محصول تحقیقات گسترده است تحقیقات نشان می دهند مصرف پروبیوتیک برای کسانی که دچار افسردگی؛ اعم از معمولی و افسردگی حاد یا Major Depressive Disorder هستند کمک می کند تا از این بیماری رها شوند این ادعا متکی به یک پژوهش دو ماهه است که طی آن مشخص شد بیماران مبتلا به افسردگی حاد با مصرف ال کازئی با کاهش قابل توجهی در نشانه ها ی بیماری مواجه شدند ضمن این که سطح انسولین و علائم التهابی در ایران افراد به میزان قابل توجهی کم شد همه چیز به میکرو ارگانیسم ها ی روده بستگی دارد محیط روده در بردارنده میلیارد ها باکتری است که برخی از آن ها تحت عنوان باکتری ها ی مفید و برخی دیگر با نام باکتری ها ی مضر شناخته می شوند به طور معمول یک نبرد دائمی بین این دو طیف از باکتری ها که از بدو تولد در بدن انسان وجود دارند ، درگیر است البته بعد از تولد به تعداد باکتری ها ی مفید اضافه می شود و در برخی موارد مانند مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها ، شستن روده بزرگ و برخی از بیماری ها ، کم شدن پروبیوتیک ها (باکتری ها ی مفید) روده را به دنبال دارد در این هنگام ، پزشکان مصرف مکمل ها ی پروبیوتیک را توصیه می کنند؛ اما اخیرا گرایش زیادی از سوی جامعه پزشکی به سمت مصرف ماست ، مخصوصا ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک ملاحظه می شود لازم به ذکر است که ماست به تنها یی و بدون غنی سازی نیز حاوی مقدار قابل ملاحظه ای پروبیوتیک است باز به همین دلیل است که هنگام شست و شوی روده بزرگ ، از مایعی استفاده می شود که پروبیوتیک به آن اضافه شده است به هرحال ، پروبیوتیک ها مکمل ها ی غذایی حاوی میکروارگانیسم ها ی زنده هستند که از طریق پدیده حذف رقابتی می توانند باعث کاهش آلودگی ها ی مختلف روده شوند اخیرا نتایج یک تحقیق نشان داد که نوعی پروبیوتیک بر پایه لاکتوباسیلوس آلودگی سالمونلایی را از بین می برد به سخن دیگر ، وظیفه باکتری ها ی مفید از جمله ال کازئی که در ماست غنی شده وجود دارد ، تبدیل فیبر ها به اسید ها ی چرب ، ترکیب برخی از ویتامین ها ی خاص و در نهایت پشتیبانی از نظام ایمنی بدن است مصرف پروبیوتیک موجود در ماست غنی شده به افزایش تعداد این باکتری ها ی سودمند می شود ساده ترین روش دسترسی به پروبیوتیک ها همان طور که گفته شد ، پروبیوتیک ها یی که تضمین کننده سلامت ما هستند در برخی از مواد مانند کلم ترش وجود دارند که برخی از آن ها به سادگی در دسترس نیستند بنابراین اگر چه می توان پروبیوتیک ها را از طریق غذا و مکمل ها ی پروبیوتیکی دریافت کرد اما همان طور که قبلا اشاره شد ، ویژگی ماست غنی شده با پروبیوتیک مانند ماست سون کم چرب کاله ،



ادامه خبر صفحه قبل

[ ۳ ]

بهار

۱۴۰۰/۰۵/۱۱



در چند نکته خاص است ماست به عنوان یک ماده خوراکی به طور گسترده در میان خانوارها مصرف دارد و روزانه حداقل یک بار استفاده می شود به دست آوردن ماست بسیار ساده است چون به وفور در تمام یخچالها ی فروشگاههای، حتی در بقالی محل هم در دسترس است قیمت ماست غنی شده با پروبیوتیک در مقایسه با مکملها ی گران قیمت و رژیمها ی غذایی آنچنانی، بسیار کم است مخصوصا که کاله قیمت این محصول استثنایی خود را افزایش نداده است ماست یک خوراکی بسیار خوشمزه است که تمام افراد خانواده ها حتی خردسالان عاشق آن هستند و خود ماست هم تقریبا هیچ منع مصرفی برای انواع بیماریها و رژیمها ی غذایی ندارد تا جایی که به یاد داریم هیچ متخصصی درباره اثرات سوء مصرف ماست سخنی نگفته است حتی اگر این مصرف به میزان بسیار بالا باشد درحالی بسیاری از خوراکیها و مکملها محدودیت مصرف و عوارض بعد از مصرف دارند تاکنون تحقیقات ثابت نکرده اند که مصرف دزها ی بالای پروبیوتیک (از جمله ال کازئی) زیان بار است از سوی دیگر برخی پژوهشها می گویند که مصرف پروبیوتیکها در دوزها ی بالا اثرات بهتری دارند و انواع پروبیوتیکها پروبیوتیکها که دانشمندان در دهه ها ی گذشته، بخصوص در دوران همه گیری کرونا تاثیر قوی آن را بر سلامت انسان ثابت کرده اند، انواع مختلفی دارند که بالغ بر ده ها مورد است اما مشهورترین پروبیوتیکها شامل انواعی چون بیفیدوباکتریوم (Bifidobacterium)، ساکارومایسس (Saccharomyces) و محبوب ترین آنها لاکتوباسیلوس (Lactobacillus) یا ال کازئی است که ماست سون کم چرب کاله سرشار از آن است

در واقع انواع پروبیوتیکها هر یک در درمان و کنترل برخی از بیماریها ی خاص، اثرات قوی تری دارند، اما انتخاب ال کازئی برای غنی کردن محصول کاله، به خاطر تحقیقات جدید و گسترده ای است که در خصوص اثرات آن در بهبود بیماریها ی تنفسی (از جمله کرونا) انجام شده و همگی قدرت این نوع پروبیوتیک را در درمان مشکلات تنفسی (که کرونا هم یکی از عاملان این بیماری است) گوشزد کرده اند. در یک مطالعه دو هفته ای که روی دو گروه انسانی انجام شد، مشخص گردید مصرف نوع خاصی از پروبیوتیکها به حفاظت از لته در برابر عفونتها بسیار کمک کرده است ضمن این که نوع خاص دیگری از پروبیوتیکها در کاهش التهابها ی دوران پیری موثرند و باعث می شوند انسانها دوران کهنسالی آسان تری داشته باشند

منابع: پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی تاثیر نوعی پروبیوتیک بر کلونیزه شدن روده ای و تهاجم بافتی سالمونلا انتریتیدیس در جوجه های گوشتی مجله علمی پژوهشی علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران تأثیر باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس La ۵ بر ویژگی های میکروبیولوژیک، خواص حسی و پایداری بافتی دوغ پروبیوتیک طی نگهداری یخچالی Publisher of Iranian Journals and Conference Proceedings تاثیر پروبیوتیکها بر سندرم های حاد تنفسی ویروسی نظیر COVID ۱۹ Journal of Ardabil University of Medical Sciences Evaluating the Role of Postbiotics as a New Generation of Probiotics in Health and Diseases The Role of Probiotics in Management of Infected Diabetic Foot Ulcers Mohammad Reza Amini<sup>۱</sup>/ Maryam Aalaa<sup>۲</sup>/Mahnaz Sanjari<sup>۳</sup>/Neda Mehrdad<sup>۴</sup>/ Mohammad Reza Mohajeri Tehrani<sup>۵</sup>/Hanieh Sadat Ejtahed<sup>۶,۷</sup>/ PhD in Plasma Medicine, Diabetes Research Center, Endocrinology and M



## پروبیوتیک ها کشف شگفت انگیز پژوهشگران

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد . در این دوره پروبیوتیک ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند

اگرچه کشف و طبقه بندی انواع پروبیوتیک ها قدمتی نسبتاً طولانی دارد ، اما تشخیص همه خواص و مزایای این ریز مغذی ها و اثرات حیرت انگیز آن ها بر سلامتی انسان ، بویژه تقویت سیستم ایمنی بدن ، در یک دهه گذشته اتفاق افتاد در این دوره پروبیوتیک ها توسط گروه های مختلف مورد توجه قرار گرفتند

گروه اول که پروبیوتیک ها را با جدیت مورد توجه خود قرار دادند ، پزشکان و پژوهشگران حوزه سلامت بودند که تلاش می کردند با ساخت ، تولید و تجویز انواع مکمل های پروبیوتیک ، نظام سلام مخاطبین و جامعه هدف خود را تقویت کرده و در بسیاری از موارد به بهبود بیماری های متعدد با تکیه بر پروبیوتیک ها کمک کنند . گروه دوم شرکت های تولید کننده مواد غذایی بودند

شرکت های بزرگ با فراگیر شدن شهرت پروبیوتیک ها و همزمان با انتشار مقالات مستدل و انتشار نتایج تحقیقات گسترده دانشگاهی و بیمارستانی تلاش کردند با تولید محصولات و فراورده های سرشار از پروبیوتیک ، هم از نظر توسعه بازار و هم از نظر جلب توجه مشتریان و همچنین با رویکرد مسئولیت مدنی ، پروبیوتیک ها را مورد توجه قرار داده و انواع محصولات غنی شده با پروبیوتیک ها را تولید کردند . در این میان شرکت های تولید کننده محصولات لبنی در سراسر جهان و ایران در خط مقدم این عمل اجتماعی و اقتصادی قرار داشتند پیش از بررسی ابعاد دیگر محصولات غنی شده با پروبیوتیک باید گفت که در ایران شرکت های بزرگ مواد غذایی مانند کاله با تولید محصولات سرشار از پروبیوتیک ها مانند ماست کم چرب پروبیوتیک کاله گام های مهمی با تحولات جهانی برداشتند اندامگان زنده ای که پروبیوتیک نامیده می شوند ، انواع مختلفی دارند که سرآمد آن ها ال کازئی است که در ماست سون کم چرب کاله به وفور یافت می شود ، این ریزمغذی مانند یک داروی قوی ضمن بهبود عملکرد روده ، همزمان سایر دستگاه های حیاتی مانند ریه ها را تقویت می کند همین مساله باعث شد وقتی پاندمی کرونا جهان را با چالش عظیم سلامت مواجه کرد بسیاری از پزشکان و پژوهشگران ، به صراحت مردم را به مصرف مواد حاوی پروبیوتیک تشویق کنند همچنان که می دانیم پروبیوتیک ها در تعداد محدودی از خوراکی های یافت می شود اما از آن جا که میزان این پروبیوتیک ها در مواد مزبور اندک بوده و تهیه و مصرف فهرستی از این مواد دشواری ها برای خانواده ها دارد ، شرکت های دارویی به تولید و ارائه مکمل های بی روی آوردند تا نیاز جامعه را به این ریز مغذی ها برطرف نمایند اما نکته جالب اینجاست که مدتی است کارخانه های تولید لبنیات از جمله برند کاله با غنی کردن برخی از ماست ها از جمله ماست سون کم چرب کاله ، این نیاز عمومی را به شکل بسیار مطلوب تری برطرف کرده اند بنابراین با مصرف ماست های غنی شده با پروبیوتیک ها از جمله نوع ال کازئی که کاله محصول خود را با آن غنی سازی می نماید ، نه تنها نیاز به تهیه فهرستی از خوراکی ها وجود ندارد ، حتی نیاز به تهیه مکمل ها و مصرف آن ها که شبیه داروست ، نیز برطرف می شود ماست یک محصول پر مصرف است که اکثر خانواده های ایرانی به طور پیوسته حداقل یک بار در شبانه روز آن را مصرف می کنند به این ترتیب کافی است که در این دوران بحرانی کرونایی که سیستم ایمنی بدن افراد جامعه و خانواده ها نیازمند تقویت است ،



ماست سون کم چرب کاله را در سید محصولات مصرفی خانواده بگنجانیم و اطمینان داشته باشیم که این محصول استثنایی کار خود را به خوبی انجام داده و مکانیزم ایمنی ما را بهبود خواهد بخشید به این ترتیب با ساده ترین روش ممکن راه ویروس کرونا را به سوی اندام ها ی حیاتی خود خواهیم بست عملکرد ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک به قدری درخشان است که برخی از پزشکان و اساتید دانشگاه در ماه ها ی گذشته ، که کرونا شایع شد ، مردم را به مصرف ماست و ماست غنی شده با پروبیوتیک ها یی چون ال کازئی تشویق کرده اند در واقع ماست غنی شده با پروبیوتیک برابر با برخی از بهترین مکمل ها ی پروبیوتیک اثرگذار است ضمن این که از نظر هزینه هم این در روش اصلا قابل مقایسه نیستند بویژه این که کاله به عنوان یک شرکت ایرانی محبوب در راستای مسئولیت مدنی خود ، ضمن تولید این محصول ، برخلاف شرکت های دیگر ، قیمت آن را افزایش نداد تا طبقات مختلف جامعه بتوانند با خرید و مصرف ماست پروبیوتیک در برابر بیماری مصونیت کافی به دست آورند فراموش نکنیم که پروبیوتیک ها نه تنها بیماری ها ی تنفسی و روده ای را درمان کرده و برای کسانی که بیمار نیستند مصونیت در برابر بیماری ها ایجاد می کند ، بلکه تحقیقات اخیر نشان داده است که این ریز مغذی ها در ایجاد تعادل بدن به طور کلی معجزه وار عمل می کنند نمونه بارز این عملکرد چندگانه و چند وجهی اثراتی است که پروبیوتیک ها در رفع اسهال و رفع یبوست دارند علاوه بر این پروبیوتیک ها در زمینه سلامت مغز ، کاهش وزن ، سلامت قلب ، درمان سندروم روده تحریک پذیر ، کاهش اضطراب ، بهبود خلق و خو ، درمان سندروم خستگی مزمن یا Chronic Fatigue Syndrome ، سلامت کلی بدن و تقویت سیستم ایمنی اثرات ثابت شده ای دارند که همگی محصول تحقیقات گسترده است تحقیقات نشان می دهند مصرف پروبیوتیک برای کسانی که دچار افسردگی؛ اعم از معمولی و افسردگی حاد یا Major Depressive Disorder هستند کمک می کند تا از این بیماری رها شوند این ادعا متکی به یک پژوهش دو ماهه است که طی آن مشخص شد بیماران مبتلا به افسردگی حاد با مصرف ال کازئی با کاهش قابل توجهی در نشانه ها ی بیماری مواجه شدند ضمن این که سطح انسولین و علائم التهابی در ایران افراد به میزان قابل توجهی کم شد همه چیز به میکرو ارگانیسم ها ی روده بستگی دارد محیط روده در بردارنده میلیارد ها باکتری است که برخی از آن ها تحت عنوان باکتری ها ی مفید و برخی دیگر با نام باکتری ها ی مضر شناخته می شوند به طور معمول یک نبرد دائمی بین این دو طیف از باکتری ها که از بدو تولد در بدن انسان وجود دارند ، درگیر است البته بعد از تولد به تعداد باکتری ها ی مفید اضافه می شود و در برخی موارد مانند مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها ، شستن روده بزرگ و برخی از بیماری ها ، کم شدن پروبیوتیک ها (باکتری ها ی مفید) روده را به دنبال دارد در این هنگام ، پزشکان مصرف مکمل ها ی پروبیوتیک را توصیه می کنند؛ اما اخیرا گرایش زیادی از سوی جامعه پزشکی به سمت مصرف ماست ، مخصوصا ماست ها ی غنی شده با پروبیوتیک ملاحظه می شود لازم به ذکر است که ماست به تنها یی و بدون غنی سازی نیز حاوی مقدار قابل ملاحظه ای پروبیوتیک است باز به همین دلیل است که هنگام شست و شوی روده بزرگ ، از مایعی استفاده می شود که پروبیوتیک به آن اضافه شده است به هرحال ، پروبیوتیک ها مکمل ها ی غذایی حاوی میکروارگانیسم ها ی زنده هستند که از طریق پدیده حذف رقابتی می توانند باعث کاهش آلودگی ها ی مختلف روده شوند اخیرا نتایج یک تحقیق نشان داد که نوعی پروبیوتیک بر پایه لاکتوباسیلوس آلودگی سالمونلایی را از بین می برد به سخن دیگر ، وظیفه باکتری ها ی مفید از جمله ال کازئی که در ماست غنی شده وجود دارد ، تبدیل فیبر ها به اسید ها ی چرب ، ترکیب برخی از ویتامین ها ی خاص و در نهایت پشتیبانی از نظام ایمنی بدن است مصرف پروبیوتیک موجود در ماست غنی شده به افزایش تعداد این باکتری ها ی سودمند می شود ساده ترین روش دسترسی به پروبیوتیک ها همان طور که گفته شد ، پروبیوتیک ها یی که تضمین کننده سلامت ما هستند در برخی از مواد مانند کلم ترش وجود دارند که برخی از آن ها به سادگی در دسترس نیستند بنابراین اگر چه می توان پروبیوتیک ها را از طریق غذا و مکمل ها ی پروبیوتیکی دریافت کرد اما همان طور که قبلا اشاره شد ، ویژگی ماست غنی شده با پروبیوتیک مانند ماست سون کم چرب کاله ،





در چند نکته خاص است ماست به عنوان یک ماده خوراکی به طور گسترده در میان خانوارها مصرف دارد و روزانه حداقل یک بار استفاده می شود به دست آوردن ماست بسیار ساده است چون به وفور در تمام یخچالها ی فروشگاههای، حتی در بقالی محل هم در دسترس است قیمت ماست غنی شده با پروبیوتیک در مقایسه با مکملها ی گران قیمت و رژیمها ی غذایی آنچنانی، بسیار کم است مخصوصا که کاله قیمت این محصول استثنایی خود را افزایش نداده است ماست یک خوراکی بسیار خوشمزه است که تمام افراد خانواده ها حتی خردسالان عاشق آن هستند و خود ماست هم تقریبا هیچ منع مصرفی برای انواع بیماریها و رژیمها ی غذایی ندارد تا جایی که به یاد داریم هیچ متخصصی درباره اثرات سوء مصرف ماست سخنی نگفته است حتی اگر این مصرف به میزان بسیار بالا باشد درحالی بسیاری از خوراکیها و مکملها محدودیت مصرف و عوارض بعد از مصرف دارند تاکنون تحقیقات ثابت نکرده اند که مصرف دزها ی بالای پروبیوتیک (از جمله ال کازئی) زیان بار است از سوی دیگر برخی پژوهشها می گویند که مصرف پروبیوتیکها در دوزها ی بالا اثرات بهتری دارند و انواع پروبیوتیکها پروبیوتیکها که دانشمندان در دهه ها ی گذشته، بخصوص در دوران همه گیری کرونا تاثیر قوی آن را بر سلامت انسان ثابت کرده اند، انواع مختلفی دارند که بالغ بر ده ها مورد است اما مشهورترین پروبیوتیکها شامل انواعی چون بیفیدوباکتریوم (Bifidobacterium)، ساکارومایسس (Saccharomyces) و محبوب ترین آنها لاکتوباسیلوس (Lactobacillus) یا ال کازئی است که ماست سون کم چرب کاله سرشار از آن است

در واقع انواع پروبیوتیکها هر یک در درمان و کنترل برخی از بیماریها ی خاص، اثرات قوی تری دارند، اما انتخاب ال کازئی برای غنی کردن محصول کاله، به خاطر تحقیقات جدید و گسترده ای است که در خصوص اثرات آن در بهبود بیماریها ی تنفسی (از جمله کرونا) انجام شده و همگی قدرت این نوع پروبیوتیک را در درمان مشکلات تنفسی (که کرونا هم یکی از عاملان این بیماری است) گوشزد کرده اند. در یک مطالعه دو هفته ای که روی دو گروه انسانی انجام شد، مشخص گردید مصرف نوع خاصی از پروبیوتیکها به حفاظت از لته در برابر عفونتها بسیار کمک کرده است ضمن این که نوع خاص دیگری از پروبیوتیکها در کاهش التهابها ی دوران پیری موثرند و باعث می شوند انسانها دوران کهنسالی آسان تری داشته باشند

منابع: پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی تاثیر نوعی پروبیوتیک بر کلونیزه شدن روده ای و تهاجم بافتی سالمونلا انتریتیدیس در جوجه های گوشتی مجله علمی پژوهشی علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران تأثیر باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس La ۵ بر ویژگی های میکروبیولوژیک، خواص حسی و پایداری بافتی دوغ پروبیوتیک طی نگهداری یخچالی Publisher of Iranian Journals and Conference Proceedings تاثیر پروبیوتیکها بر سندرم های حاد تنفسی ویروسی نظیر COVID ۱۹ Journal of Ardabil University of Medical Sciences Evaluating the Role of Postbiotics as a New Generation of Probiotics in Health and Diseases The Role of Probiotics in Management of Infected Diabetic Foot Ulcers Mohammad Reza Amini\ Maryam Aalaa\ Mahnaz Sanjari\ Neda Mehrdad\ Mohammad Reza Mohajeri Tehrani\ Hanieh Sadat Ejtahed\ PhD in Plasma Medicine, Diabetes Research Center, Endocrinology and Metabolism / پیام.