

Προβιοτικά: τα φιλικά βακτήρια

ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΕΨΗ, ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ: ΤΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΑΠΟΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΟΥΝ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ.

Τι είναι τα προβιοτικά;

Τα προβιοτικά είναι τα φυσικά φιλικά βακτήρια που υπάρχουν στο έντερό μας και βοηθούν την πέψη, ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και τα επίπεδα ενέργειας. Αυτοί οι ζωντανοί μικροοργανισμοί επιβιώνουν κατά το πέρασμά τους από τη γαστρεντερική οδό και είναι ωφέλιμοι για τον ανθρώπινο οργανισμό, γι' αυτό και βρίσκονται στο κέντρο του ενδιαφέροντος επιστημονικών μελετών.

Στον ανθρώπινο γαστρεντερικό σωλήνα υπάρχει ένας τεράστιος πληθυσμός βακτηριδίων, που συνιστούν τη λεγόμενη μικροβιακή χλωρίδα. Αυτή ακριβώς η χλωρίδα παίζει σημαντικό

ρόλο στη διαδικασία της πέψης. Χωρίς αυτή, η διαβίωση ενός οργανισμού θα ήταν από δύσκολη έως αδύνατη. Για να προάγουμε, λοιπόν, την υγεία του οργανισμού μας, είναι πολύ σημαντικό να διατηρούμε τα ευεργετικά βακτήρια της μικροβιακής χλωρίδας ενεργά και σε υψηλές συγκεντρώσεις. Όσο τους παρέχουμε σωστή διατροφή –και συνήθως αυτό που είναι για εμάς σωστή διατροφή είναι και για αυτά– και τα διατηρούμε σε καλή υγεία, τόσο αυτά συμβάλλουν στη διατήρηση της δικής μας καλής υγείας. Εδώ λοιπόν έρχονται να παίξουν ρόλο τα προβιοτικά. Ο όρος «προβιοτικά» αναφέρεται σε φιλικούς προς το έντερο

μικροοργανισμούς που προμηθευόμαστε μέσω της διατροφής. Χαρακτηριστικοί αντιπρόσωποι των μικροοργανισμών αυτών είναι οι γαλακτοβάκιλλοι, τα bifido-βακτηριοειδή, οι εντερόκοκκοι και οι στρεπτόκοκκοι, οι οποίοι βρίσκονται στο γιαούρτι και σε άλλα γαλακτοκομικά που υφίστανται ζύμωση.

Λεπτές ισορροπίες

Η υγεία των εντέρων μας εξαρτάται από την καλή ισορροπία των φιλικών και των κακών βακτηρίων. Παρ' όλα αυτά, η ισορροπία αυτή είναι ευαίσθητη και μπορεί εύκολα να διαταραχθεί από παράγοντες όπως:

- ❖ Άγχος, στρες, ακανόνιστα γεύματα
- ❖ Φαρμακευτική αγωγή (π.χ., αντιβιοτικά, αντισυλληπτικά χάπια)
- ❖ Ταξίδια στο εξωτερικό
- ❖ Συντηρητικά και ποσότητες ζάχαρης στη διατροφή μας

2. Υπάρχουν διάφορα είδη φιλικών βακτηρίων που έχουν διαφορετικές ιδιότητες, δράσεις και οφέλη.

Q&A

Όλα τα είδη (αλυσίδες) φιλικών βακτηρίων είναι τα ίδια;

Όχι. Κάθε προβιοτική αλυσίδα έχει μοναδικές ωφέλιμες ιδιότητες και τις ασκεί σε διάφορα μέρη του εντέρου. Για το λόγο αυτό, όταν επιλέγουμε ένα προβιοτικό, πρέπει να δώσουμε βάση σε μια δραστηκή φόρμουλα που εξυπηρετεί τις εξατομικευμένες μας ανάγκες υγείας.

σχετίζονται με τη δυσανεξία στη λακτόζη.

✓ Βελτίωση στην ποιότητα ζωής των ασθενών που πάσχουν από φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου.

✓ Καταστολή της δράσης των νιτροδών και νιτρικών αλάτων που προστίθενται στα προϊόντα κρέατος και τα οποία στον άνθρωπο μετατρέπονται σε νιτροζαμίνες, που είναι καρκινογόνες.

✓ Αντιμετώπιση των επιπλοκών της θεραπείας με αντιβιοτικά φάρμακα.

✓ Συμβολή στη σύνθεση και αφομοίωση των βιταμινών του συμπλέγματος Β και της βιταμίνης Κ, καθώς και στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου.

✓ Μείωση της χοληστερίνης, καταπολέμηση της δυσάρεστης αναπνοής, καθώς και μείωση των αερίων του πεπτικού. Στα προβιοτικά τρόφιμα συγκαταλέγονται και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα που αποτελούν προϊόντα ζύμωσης, καθώς επίσης και κάποια λαχανικά. Επιπλέον, σήμερα είναι δυνατή η προσθήκη προβιοτικών σε ειδικές τροφές για βρέφη, αλλά και η διαθέσή τους σε μορφή συμπληρωμάτων διατροφής. Δύο θέματα που προκύπτουν, όμως, κατά την παραγωγή τέτοιων προϊόντων είναι αφενός το αν οι μικροβιακές καλλιέργειες παραμένουν «ζωντανές» μετά την κατανάλωσή τους και αφετέρου το ποιοι μικροοργανισμοί πρέπει να χρησιμοποιούνται. Οι εταιρείες παρασκευής προβιοτικών χρησιμοποίησαν γι' αυτόν το λόγο άπτητα συστατικά των τροφίμων (όπως οι διαιτητικές ή φυτικές ίνες), τα οποία χρησιμοποιούν οι προβιοτικοί οργανισμοί ως θρεπτικό υλικό για την ανάπτυξή τους. Τα συστατικά αυτά ονομάζονται πρεβιοτικά (prebiotics). Έτσι, στην αγορά υπάρχουν διάφορα προϊόντα με προβιοτικά, διευκολύνοντας όσους θα ήθελαν να τα συμπεριλάβουν στη διατροφή τους.



Προβιοτικά υπάρχουν...

Στα γαλακτοκομικά προϊόντα

- Γιαούρτι
- Τυρί
- Κεφίρ
- Ξινόγαλα

Στα προϊόντα κρέατος

- Αλλαντικά

Στα λαχανικά

- Ξινό λάχανο
- Πίκλες

Στο ψωμί

- Προζύμι

Στα ποτά

- Κρασί

❖ Παρασιτοκτόνα που χρησιμοποιούνται στις καλλιέργειες

❖ Γήρανση
❖ Κακή διατροφή, ιδίως όταν αυτή βασίζεται σε λιπαρές τροφές, αλκοόλ και πολύ λίγες φυτικές ίνες

❖ Τροφικές δηλητηριάσεις από βακτηρίδια όπως σαλμονέλλα, που προκαλεί γαστρεντερίτιδα

Έρευνες και κλινικές μελέτες δείχνουν ότι:

1. Η λήψη προβιοτικών είναι μια φυσική μέθοδος που μας εξασφαλίζει έναν υγιή τρόπο ζωής.

Καταναλώνοντας συχνά προβιοτικά μέσω προϊόντων που περιέχουν προβιοτικά βακτήρια, είναι δυνατόν να ωφεληθούμε πολλαπλά στους εξής τομείς της υγείας μας:

✓ Ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού με την αναστολή της ανάπτυξης παθογόνων μικροοργανισμών και με την καταστροφή τοξικών ουσιών.

✓ Ενίσχυση του οργανισμού όσον αφορά την αντίστασή του στις μολύνσεις.

✓ Βελτίωση των συμπτωμάτων που