



آبان ۱۳۹۸



دانشگاه اصفهان



فرآورده‌های فراسودمند حاوی شکلات: پروبیوتیک، پری‌بیوتیک و سین‌بیوتیک

الناز خدامان^{۱*}، مریم ایرانی^۲

۱- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان، اهواز

۲- دانش‌آموخته کارشناسی مهندسی علوم و صنایع غذایی، دانشگاه فسا، فسا

e.khodaman1992@gmail.com

چکیده

بیان مسأله: غذای فراسودمند (فراویژه یا عملگرا)، غذایی است که علاوه بر ویژگی تغذیه‌ای دارای ویژگی سلامت‌بخش برای مصرف‌کننده باشد به عبارت دیگر، فراتر از ارزش تغذیه‌ای، دارای ارزش دارویی نیز باشد. امروزه، با افزایش اطلاعات مصرف‌کنندگان نسبت به سلامت عمومی و توجه آن‌ها به نقش غذا در سلامتی، مصرف غذاهای عملگرا (فراسودمند)، فرآورده‌های غذایی که مصرف آن‌ها منجر به ایجاد اثرات سودمندی در سلامتی میزبان خواهد شد، مورد توجه و اقبال عمومی قرار گرفته است. از سویی دیگر، شکلات یک منبع انرژی با سوخت و ساز سریع و هضم خوب است. از دلایل مصرف رو به رشد شکلات علاوه بر مغذی بودن می‌توان به طعم، بافت و همچنین حس لذت منحصر به فرد در حین مصرف آن اشاره کرد. به طوری که در حال حاضر شکلات یک محصول پرتعداد در بین همه گروه‌های سنی محسوب می‌شود.

هدف پژوهش: این مقاله مروری، انواع فرآورده‌های فراسودمند حاوی شکلات شامل محصولات پروبیوتیک، پری‌بیوتیک و سین‌بیوتیک، ویژگی‌های آن‌ها و تأثیرشان بر سلامت مصرف‌کننده و همچنین پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه را مورد بحث قرار می‌دهد.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های مفیدی هستند که در صورت مصرف در مقادیر کافی اثرات سلامت‌بخشی روی میزبان خواهند داشت. مصرف غذاهای فراسودمند حاوی پروبیوتیک‌ها می‌تواند سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی، کاهش علائم یائسگی، بهبود سلامت دستگاه‌های گوارش و ادراری و... گردد. پری‌بیوتیک‌ها ترکیبات غذایی هستند که به طور انتخابی هم‌فعالیت و هم‌ترکیب میکروفلور ساکن در محیط روده را بهبود بخشیده و از این طریق سلامتی میزبان را تأمین می‌کنند. کاهش سرطان کولورکتال و بیماری‌های التهابی روده، افزایش جذب مواد معدنی و کاهش کلسترول خون از مهم‌ترین اثرات مفید نسبت داده شده به پری‌بیوتیک‌ها هستند. سین‌بیوتیک‌ها ترکیبی از پروبیوتیک



آبان ۱۳۹۸



دانشگاه اصفهان



ها و پری بیوتیک ها هستند که اثرات سلامت بخش زیادی از آن ها گزارش شده است. اثرات سلامت بخش سین بیوتیک ها در دو مورد خلاصه می شود که شامل اثرات مثبت ناشی از افزایش پروبیوتیک ها و اثرات سودمند خود ترکیبات پری بیوتیک در بدن می باشد.

کلید واژه ها: شکلات، فراسودمند، پروبیوتیک، پری بیوتیک، سین بیوتیک.