



بررسی ویژگی‌ها و خواص سلامت بخش پروتئین‌بارهای پروبیوتیک بر بدن انسان

سیده سارا برقعی^۱، سهیلا زرین قلمی^۲، مهدی فرهودی^{۳*}، محسن زندی^۲، محمدمهدی شریفی^۴

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه زنجان

۲- دانشیار، گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه زنجان

۳- دانشیار، گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۴- فوق لیسانس مهندسی صنایع، شرکت کشت و صنعت فدک

ایمیل نویسنده پاسخگو: farhoodi@sbmu.ac.ir

چکیده

پروتئین‌بارها، میان‌وعده‌هایی ساده و مغذی هستند که می‌توانند مواد مغذی مورد نیاز عموم مردم، به خصوص ورزشکاران را تأمین نمایند. این بارها ۳۵-۱۵ درصد پروتئین دارند. پروتئین‌بارهای متفاوتی در بازار وجود دارند اما ترکیبات آن‌ها معمولاً شامل: ۲۰-۵۰ گرم پروتئین با کیفیت بالا به ازای هر ۱۰۰ گرم از محصول، قند و سایر ترکیبات پلی‌هیدروکسی با وزن پایین، قندالکل، لیپید و سایر ترکیبات مینور مانند ویتامین و مواد معدنی می‌باشد. فعالیت آبی آن‌ها زیر ۰/۶۵ می‌باشد که شکلات، قندها و طعم‌دهنده‌ها طعم و مزه را ایجاد می‌کنند و ویتامین‌ها و مواد معدنی و گاهی فیبرها به محصول ارزش تغذیه‌ای می‌دهند. این محصولات توانستند به خوبی انرژی و مواد مغذی مصرف شده حین فعالیت ورزشی را به بدن بازگردانند. پروتئین‌بارها در دسته میان‌وعده‌های سریع قرار می‌گیرند که به صورت موقت گرسنگی را رفع می‌کنند و در بدن ورزشکاران رشد بافت ماهیچه‌ای را به همراه داشته‌اند. همچنین برای افراد سالخورده و بیمار که در معرض بیماری سارکوپنیا یا کم‌ماهیجگی قرار دارند، سودمند می‌باشند. افزایش آگاهی در حیطه سلامت بدن، تغییر در عادات غذایی و بالا رفتن استانداردهای زندگی، توجه مصرف‌کنندگان را به غذاهای فراسودمند پروبیوتیک جلب کرده است. غذاهای فراسودمند می‌توانند علاوه بر نقش اساسی خود که تأمین مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی مصرف‌کننده می‌باشد، ویژگی‌های فراسودمند دیگری نیز دارا باشند. از رایج‌ترین مواد و ترکیبات عملکردی، پروبیوتیک‌ها می‌باشند. استفاده از پروبیوتیک‌ها در پروتئین‌بار، باعث تولید فیتاز می‌شود که به جذب مواد معدنی کمک می‌کند. در توسعه این محصول فراسودمند، بررسی ویژگی‌های تغذیه‌ای پروتئین‌بار، فعالیت آبی، بافت و زنده‌مانی باکتری‌ها اهمیت دارد. هدف از این مقاله، مروری بر تأثیر باکتری‌های پروبیوتیک در پروتئین‌بارها بر بدن انسان می‌باشد.

واژگان کلیدی: پروبیوتیک، پروتئین‌بار، پروتئین‌بار پروبیوتیک، زنده‌مانی.