



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÜPER YOĞURT

Beslenme Uzmanı: Neslin Artan

Bakteri sözcüğü, ilk duyuşta "hastalık" çağrışımı yapar pek çoğumuza... Ancak tıp alanındaki araştırmalar, birçok ön yargıyı kırıyor; tıpkı bakterilerle ilgili olanlar gibi... "Probiote Kültür Mayası", sağlıklı yaşam için ihtiyaç duyduğumuz bir bakteri türü. "Vücudun direncini artırıyor, zararlı mikro organizmalardan koruyor, kanser riskini azaltıyor"... Evet, araştırmalara göre temel beslenmenin sağladığı yararın da üzerinde yarar sağladığı kanıtlanan "probiyotik gıdalar", artık sofralarımızda yerini alıyor. Ancak bu probiyotik gıdaların yararlarını ne kadar biliyoruz? Gelin bu konuyla ilgili, bizler için araştırma yapan Dr. Nesrin Artan'a kulak verelim:

İnsan vücudu zaman geçtikçe yavaş yavaş zehirlenmekte ve bağırsaklardaki bakteri tiplerinin faaliyetleri nedeni ile direnci gittikçe azalmaktadır. Araştırmalar, çok uzun ömürlü insanların genellikle diyetlerinde fermente (mayalanmış) süt ürünlerini kullanan toplumlardan çıktığını işaret ediyor. Bilim dünyasındaki pek çok bilimadamı, insanın sağlıklı olmasının, bağırsaklarındaki bakteri dengesine bağlı olduğunu kabul ediyor.

### VÜCUTTAKİ BAKTERİLER

Vücudumuzda trilyonlarca bakteri vardır. Bu bakteriler sağlığımızı doğrudan etkileyen yararlı, zararlı ve nötr etkisi olan mikroorganizmalar içerir. Sağlıklı beslenerek, insan vücudunun daha dirençli olması için çabalarını sürdüren bilimadamları, uzun süren çalışmalar sonucu yeni ve vücut savunmasını kuvvetlendiren iyi huylu bir bakteri keşfettiler. Gıda konusunda yapılan bu keşifte faydalı bir bakteri ortaya çıktı. Bu bakteri, "Probiote Kültür Mayası" veya Lac-tobacillus Johnsonii 1 (Lal) isimli bir çeşit süt mayası. Kısaca LC1 mayası da denilen bakteri, özellikle vücudu koruyan bazı hücrelerin (makrofajlar, lenfositler) hareketlerini artırıyor; antikoların (vücudun hastalıkla savaşması için ürettiği yararlı organizmalar) üremesini hızlandırıyor. İşte LC1 de, bağırsak duvarına yapışıp saldırgan maddelere karşı sağlam bir savunma çizgisi oluşturan yararlı bir bakteridir...

Kötü bakterilerin insan bağırsağına zarar vermeleri, çoğalma miktarlarıyla orantılıdır. Ancak süt mayaları, savunma bakterileri oluşturup bunların yayılmasını engelliyor. Vücudu savunan iyi bakterilerinin oluşturdukları savunma çizgisi, bağırsak mukozasındaki bağışıklık sistemi ile bütünleşip, zararlıların kana karışmasını önüyor. İşte beslenme uzmanlarının insan ömrünün uzaması diye dikkat çektikleri yarar, bu aşamada başlıyor. Günümüzde, Laktobasillerden oluşmuş süt bakterilerinin bağırsaktaki sindirimi düzenlediği ve koruduğu ispatlanmıştır. 1800'ler-de birçok bakteriyi keşfeden bilimadamı Louis Pasteur, 1857 yılında kendisini özellikle süt bakterilerinin keşfine adanmış, bulgularını da "Laktik Fermantasyon Notları" isimli kitabında toplamış. Pasteur, araştırmalarında, bağırsaklardaki kötü bakterilerin yanısıra, onlarla mücadele eden iyi huylu bakterilerin de bulunduğunu belirtmiştir. Aynı konular üzerinde yapılan araştırmalar Pasteur'ün tahminlerinin doğruluğunu ispatlamış.

### PROBİYOTİK NEDİR?

Probiyotik terim Yunanca'dan gelmektedir. Yunanca'da "Pro", yararlı; "bio", yaşam yani "Yaşam İçin" anlamına gelse de, burada stres, sık perhiz, yaşlanma gibi dış etkenler yüzünden kolayca bozulabilen sindirim sistemini dengeleyen ve tedavi edebilen bir bakteri anlamına geliyor. Yaşam değeri maksimum derecede bulunan Probiyotik gıdalar, içlerinde barındırdıkları iyi huylu bakteriler sayesinde, vücuda girdikleri andan itibaren kötü huylu bakterilere karşı vücudun direncini artırıyor ve bir koruma mekanizması oluşturuyorlar.

Yapılan çalışmalar, bu probiyotiklerle fermente olmuş süt, kefir (Kafkas içeceği), yoğurt, kültürlenmiş yayık altı gibi mayalı ürünlerin birçok hayvanın büyüme ve beslenmesinde normal süt ürünlerine oranla daha etkili olduğunu göstermiş.

Vücuda yararlı olan diğer maddelerden kalsiyum, çinko, demir ve fosforun kullanılabilirliği, süt ile karşılaştırıldığında, yoğurtta daha fazla. Laktobasiller büyümeleri için B vitaminlerine ihtiyaç duyarlar. Ayrıca bazı vitaminleri de sentezleyebilirler. Yoğurtta riboflavin ve niasin, cheddar peynirinde B6, yoğurt ve kefirde B12 miktarının, sütteki miktarından daha fazla olduğu belirlenmiştir. Probiyotik gıdalarda diğerlerine oranla B vitaminleri daha fazladır. Ayrıca riboflavin ve tiamin miktarında da artış olduğu saptanmış.

Sonuç olarak probiyotik gıdalar incelendiğinde vitamin ve mineralleri daha fazla miktarda, protein ve karbonhidratları ise daha kolay sindirilebilir formda içerdiği ortaya çıkıyor.

### ÇOCUKLARDAKİ ETKİLERİ

Yapılan çalışmalar probiyotiklerin kalsiyum ve magnezyum emilimini artırdığı, çinko ve demir dengesini sağladığı, bakırın biyo yararlılığını artırdığını kanıtlamış. Çocuklar üzerinde de yararları olan probiyotik gıdalar, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için önemli. Özellikle çocukların beyin gelişimini olumlu etkilemesi en büyük yararlarından.

Bazı çocuklar süt ve süt ürünleri ile yapılan besinlere karşı duyarlı olup, sürekli kullanılması halinde gaz, şişkinlik gibi rahatsızlıklar yaşayabilir. Probiyotikler, sütteki laktoz'a karşı olan bu reaksiyonları önler. Bağışıklık sistemi üzerine olumlu etkileri olan probiyotik gıdalar, çocuklarda bulaşıcı hastalıklara yakalanma riski daha fazla olduğu için koruyucu görevini de görür. Dolaylı olarak bağışıklık sistemini etkileyen mikroorganizmaları yok eder. Daha

çok çocuklarda görülen akut ishallerde de olumlu sonuçlar vermişlerdir. Sütle beslenen bebeklerde süt proteinine karşı alerjik reaksiyonları oluşabilir. Probiyotikler, süt proteinlerini daha küçük parçalara ayırabilirler. Böylece bu reaksiyonun oluşumu da engellenmiş olur.

Temel faydaları...

Belirli tipteki ishallerin önlenmesi ve tedavisi

Bağışıklık sisteminin uyarılması ve güçlendirilmesi

Kabızlığın önlenmesi

Karaciğer rahatsızlığının giderilmesi

Gastrik ülserlerin tedavisi

Tahriş edici "Bowel Sendromu"nun belirtilerinin tedavisi

Kolon kanseri riskinin azaltılması

Bağırsak iltihaplarının tedavisi

Radyasyon tedavisinin yan etkilerinin giderilmesi

Kandaki kolesterol oranının düşürülmesi

Gıda alerjilerinin etkilerinin giderilmesi

Kanser riskini önlemesi

Kalsiyum ihtiyacını karşılaması