

आप
जो
खाते हो
वैसे ही
बनते हो



अपने
गट की आवाज
सुनो

वॉल्यूम 3



Yakult

सूक्ष्मजीव, हमारे दोस्त या दुश्मन?

मनुष्यों को सूक्ष्मजीवों से डर लगता है क्योंकि माना जाता है कि ये बीमारियां फैलाते हैं. लेकिन सूक्ष्मजीव फरमेंटेड खाद्य पदार्थ जैसे ब्रेड, दही, चीज, वाइन और बीयर के उत्पादन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं. इसलिए, कुछ सूक्ष्मजीव हमारे दोस्त जबकि अन्य हमारे दुश्मन होते हैं.



सूक्ष्मजीवों के लाभदायक और हानिकारक प्रभाव

लाभदायक प्रभाव

- ब्रेड, चीज, दही, वाइन और बीयर जैसे फरमेंटेड खाद्य पदार्थों के उत्पादन के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं
- पाचनशक्ति को बेहतर बनाते हैं और विटामिन के संश्लेषण में मदद करते हैं
- हानिकारक बैक्टीरिया की वृद्धि को घटाते हैं

हानिकारक प्रभाव

- खाने को खराब करते हैं
- संक्रामक बीमारियां जैसे जुखाम, खांसी, कोलेरा, टीबी पैदा करते हैं
- फूड पॉइज़निंग का कारण हैं
- हानिकारक पदार्थ जैसे कार्सिनोजेन्स बनाते हैं

सूक्ष्मजीवों के साथ हमारे रिश्ते को हमेशा हानिकारक ही माना गया है, पर स्वास्थ्य के लिए लाभदायक प्रोबायोटिक बैक्टीरिया के साथ दोस्ती का संबंध महत्वपूर्ण है.

फरमेंटेड खाद्य पदार्थों की भारतीय परम्परा

फरमेंटेड खाद्य पदार्थ की भारतीय परम्परा, रामायण और महाभारत के जमाने से चली आ रही है। यह खाद्य पदार्थ लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया द्वारा फरमेंट किए जाते हैं, जो इन खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। फरमेंटेड खाद्य पदार्थ (जैसे दही, लस्सी, आचार, इडली, डोसा, भटूरे) का सेवन उनके पौषणिक फायदों और स्वाद की वजह से होता है पर इन्हें प्रोबायोटिक्स नहीं कहा जा सकता।



लस्सी



दही



आचार

प्रोबायोटिक बैक्टीरिया, भिन्न प्रकार का लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया है – जिनका स्वास्थ्य लाभ वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित है।

केला, प्याज, ओट्स और शहद जैसे खाद्य पदार्थों को प्रोबायोटिक्स कहा जाता है
यह हमारे शरीर में प्रोबायोटिक बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं।

प्रोबायोटिक्स बैक्टीरिया के बारे में अधिक जानकारी

“ प्रोबायोटिक्स लाभदायक बैक्टीरिया होते हैं। यह संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उसे बरकरार रखने में शरीर की मदद करते हैं ”



प्रोबायोटिक्स क्या हैं

- यह लाभकारी बैक्टीरिया होते हैं जो बड़ी संख्या में सक्रिय रूप से आंत में पहुँचते हैं
- यह प्रमाणित स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं
- इनका सेवन खाद्य पदार्थ के रूप में किया जाता है
- स्वास्थ्य लाभ पाने के लिए इनका सेवन नियमित रूप से होना चाहिए

प्रोबायोटिक ग्रीक शब्द से आता है जिसका मतलब है
“जीवन के लिए”

प्रोबायोटिक्स के मुख्य लाभ



WHO / FAO - प्रोबायोटिक्स सक्रिय सूक्ष्मजीव होते हैं जिनका पर्याप्त मात्रा में सेवन करने पर स्वास्थ्य लाभ मिलता है.

क्या प्रोबायोटिक्स, दवाई की तरह ही होते हैं?

अतीत में, प्रोबायोटिक्स दवाईयों के रूप में उपलब्ध थे पर अब यह खाद्य उत्पादों के रूप में भी उपलब्ध हैं.

- जब हम बीमार पड़ते हैं, तब बीमारियों के उपचार के लिए हम एंटीबायोटिक्स लेते हैं. दूसरे हाथ पर, प्रोबायोटिक्स का सेवन अच्छा स्वास्थ्य को बरकरार रखने और बीमारियों से संरक्षण पाने के लिए किया जाता है.
- एंटीबायोटिक्स, बीमारी पैदा करने वाले हानिकारक बैक्टीरिया के साथ-साथ लाभदायक बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं और आँत में इनके संतुलन को बिगाड़ देते हैं. प्रोबायोटिक्स, लाभदायक बैक्टीरिया की संख्या को बढ़ाते हुए प्रोबायोटिक्स के संतुलन को बरकरार रखते हैं.



हमारी आँत 100 ट्रिलियन लाभदायक और हानिकारक बैक्टीरिया का घर है. जब इन बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ जाता है तब हम बीमार पड़ जाते हैं.

वैज्ञानिक प्रमाण

नवीनतम शोध से पता चला है कि प्रोबायोटिक्स का नियमित सेवन कब्ज, डायरिया और स्तन के कैंसर के खतरे को कम करता है.

अध्ययन: 1

जापान में, 968 महिलाओं (40 से 55 वर्ष) पर किए गए अध्ययन से पता चला कि सोय उत्पादों और लैक्टोबेसिलस केसीयाई स्ट्रेन शिरोटा के नियमित सेवन से स्तन के कैंसर का खतरा घट जाता है.

[Toi et al (2013) Curr Nutr Food Sci]



LcS और सोय प्रोटीन का सेवन

लैक्टोबेसिलस केसीयाई स्ट्रेन शिरोटा द्वारा स्तन के कैंसर का खतरा घटता है

अध्ययन: 2

जर्मनी में, गंभीर कब्ज से पीड़ित 70 लोगों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला कि जिन लोगों ने नियमित रूप से लैक्टोबेसिलस केसीयाई स्ट्रेन शिरोटा का सेवन किया उनमें प्रोबायोटिक्स का सेवन करने पर दूसरे सप्ताह से कब्ज के लक्षण घट गए.

[Koebnick et al (2003) Can J Gastroenterol]



लैक्टोबेसिलस केसीयाई स्ट्रेन शिरोटा (LcS) के सेवन से कब्ज घटता है

अध्ययन: 3

कोलकाता में, NICED में बड़े समुदाय पर आयोजित एक अध्ययन से पता चला है कि लैक्टोबेसिलस केसीयाई स्ट्रेन शिरोटा (LcS) के नियमित सेवन से बच्चों में डायरिया की संभावना कम हुई.

[Sur et al (2011) Epidemiol Infect]

