



بررسی نقش و پیشرفت فرآورده های پروبیوتیک و پره بیوتیک در ایران

افسانه سعیدیان کیا^۱، بهزاد دماري^۲، سمانه انصاري^۳

۱- دانشجوی دکتری سیاست گذاری غذا و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی

۲- (نویسنده مسئول) دپارتمان حکمرانی و سلامت، پژوهشکده علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی تهران

۳- فوق لیسانس علوم بهداشتی در تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی

چکیده: مقدمه: پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که تجویز آنها در مقادیر کافی موجب بهبود سلامت میزبان دریافت کننده آنها می شود. پروبیوتیک ها به طور طبیعی در محصولات غذایی تخمیر شده و یا به صورت مکمل تغذیه ای وجود دارند. پره بیوتیک ها مواد غذایی غیر قابل هضمی هستند که نقش مهمی در رشد و گسترش باکتری های مستقر در روده دارند. **روش کار:** این پژوهش یک مطالعه مروری است که با استفاده از منابع متعدد در زمینه کاربرد و نقش پروبیوتیک ها و پره بیوتیک در سلامت انسان با جستجوی کتابخانه ای و اینترنتی و با استفاده از کلمات کلیدی پروبیوتیک، پری بیوتیک و نقش آنها در سلامت انسان، باکتریلاکتوباسیلوس و بیفیدو باکتر به صورت فارسی و انگلیسی در سایت های [pubmed](#), [sid](#), [science direct](#), [medline](#), [scopus](#) و [iranmedex](#) انجام شده است. **یافته ها:** مطالعات اپیدمیولوژیکی نشان داده است که مصرف فرآورده ای پروبیوتیک و پره بیوتیک با حفظ میکروفلور طبیعی روده و کنترل میکروارگانیسم های بیماری زا سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان، بهبود سلامت قلب و کاهش فشار خون و کاهش کلسترول خون، بهبود بیماری های کبدی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش علائم یائسگی، بهبود سلامت دستگاه های گوارش و ادراری، بروز اثرات ضدالتهابی، ضد میکروبی و ضد ویروسی، کاهش فشارخون، کاهش خطر ابتلا به استئوپروز و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی می شود. محصولات لبنی پروبیوتیک در سراسر جهان به خصوص ایران قسمت اعظم صنایع پروبیوتیکی را شامل شده که مورد استقبال ویژه ای از سوی عموم مردم قرار گرفته است. **نتیجه گیری:** امروزه فرآورده های پروبیوتیک و پره بیوتیک به دلیل خاصیت درمانی و اثرات مفید بر سلامت از جایگاه ویژه ای در دنیا برخوردار می باشند و تولید آنها در دنیا به شدت مورد استقبال واقع شده است. به طور کلی سبب پیشگیری از بسیاری از بیماری ها و افزایش طول عمر انسان شوند. **کلمات کلیدی:** پروبیوتیک، پره بیوتیک، لاکتوباسیلوس، بیفیدو باکتر