Διατροφικά μυστικά

Δημοσιεύθηκε από kris - 11/02/2010 06:45

Πόσα βακτήρια φάγατε σήμερα;

Ημερομηνία δημοσίευσης: 10 Φεβρουαρίου 2010

Γράφει: Ξένος Κωνσταντίνος, Κλινικός Διαιτολόγος MSc

Απόγευμα καθημερινής, χαλαρώνετε μετά από μια κοπιαστική ημέρα και ο οργανισμός σας αναζητά ένα σνακ 'ελαφρύ' και ταυτόχρονα δροσερό. Ανοίγετε το ψυγείο και επιλέγετε αμέσως ένα γιαουρτάκι, πιθανόν χαμηλό σε λιπαρά, όπως οι ανάγκες για καλλίγραμμη σιλουέτα επιβάλλουν…

Σε κάθε κουταλιά, αναλογίζεστε το καλό που κάνετε στον οργανισμό σας, καταναλώνοντας χρήσιμες πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίγα λιπαρά, απαραίτητα μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία…

Είναι όμως μόνο αυτά που καταναλώνετε; Τι θα λέγατε αν γνωρίζατε ότι μέσα σε κάθε κουταλιά από ένα κλασικό γιαούρτι κρύβονται και πολλά βακτήρια; Μη σπεύδετε να τρομοκρατηθείτε…Τα βακτήρια αυτά (συγκεκριμένα L. Bulgaricus και S. Thermophilus), αφενός καταστρέφονται σε μεγάλο βαθμό κατά τη διέλευσή τους από το στομάχι και αφετέρου, αν υποθετικά κατάφερναν να επιβιώσουν από την 'επίθεση' των γαστρικών υγρών, μόνο καλό θα μας έκαναν, αφού ανήκουν στην κατηγορία των 'καλών' βακτηρίων που ζουν στο πεπτικό μας.

Και αν σας ξενίζει το γεγονός οτι συμβιώνουμε με βακτήρια, αρκεί να σας πληροφορήσουμε ότι στον ανθρώπινο εντερικό σωλήνα υπάρχει μια τεράστια και πολυποίκιλη σειρά βακτηριακών ειδών, που σε αριθμό αγγίζει τα 100 τρισεκατομμύρια βακτηριακά κύτταρα!

Αυτή η μικροχλωρίδα παίζει ένα σημαντικότατο ρόλο στις πεπτικές διεργασίες και χωρίς την ύπαρξή της, η διαβίωση του ανθρώπινου οργανισμού θα ήταν ιδιαιτέρως δύσκολη, αν όχι αδύνατη.

Σε σύγκριση με άλλες περιοχές του γαστρεντερικού σωλήνα, το παχύ έντερο αποτελεί ένα ιδιαίτερα πυκνό, σε μικροβιακό πληθυσμό, οικοσύστημα. Συγκεκριμένοι μικροοργανισμοί αυτού του οικοσυστήματος, κατέχουν παθογόνες ιδιότητες και πιθανολογείται πως εμπλέκονται σε καταστάσεις όπως η γαστρεντερίτιδα, αλλά και πιο χρόνιες, όπως η ελκώδης κολίτιδα και ο καρκίνος του παχέος εντέρου, ενώ άλλοι μικροοργανισμοί, όπως συγκεκριμένα στελέχη μπιφιντοβακτηρίων ή γαλακτοβάκιλλων, πιστεύεται πως κατέχουν ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως η μείωση της χοληστερόλης και/ή των τριγλυκεριδίων, η βελτίωση της δυσανεξίας στη λακτόζη, η προαγωγή της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και ίσως η καταστολή της ανάπτυξης όγκων.

Τα τελευταία χρόνια έχουν λανσαριστεί στην αγορά, αρκετά τρόφιμα που εμπεριέχουν 'ζωντανούς' μικροοργανισμούς με ευεργετικές επιδράσεις για τον οργανισμό μας, μικροοργανισμοί που αναφέρονται ως προβιοτικά (ίσως ο όρος ευβιοτικά να ήταν πιο εύστοχος, αλλά ας δεχτούμε αυτόν που σχεδόν όλοι χρησιμοποιούν..).

Τα προβιοτικά αναφέρονται σε πολύ συγκεκριμένα, ζωντανά στελέχη βακτηριακών ειδών που προστίθενται στη διατροφή.

Το 2001 η αρμόδια επιτροπή του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας απεφάνθη ότι ως προβιοτικά

ορίζονται 'οι ζωντανοί μικροοργανισμοί που όταν καταναλώνονται σε επαρκή ποσά, συνεισφέρουν σε οφέλη υγείας γιαυτόν που τα καταναλώνει'.

Σημαντικό στην απόδοση ταυτότητας στα προβιοτικά, είναι το γεγονός του καθορισμού όχι απλά του είδους των βακτηρίων, αλλά και του συγκεκριμένου στελέχους, που αποδεδειγμένα φτάνει και επιβιώνει αναλλοίωτο στο παχύ έντερο συμβάλλοντας στη διατήρηση της ισορροπίας της μικροχλωρίδας.

Κάποια 'καλά' βακτήρια έχουν επιμελώς μελετηθεί και γνωρίζουμε σήμερα την αξία τους και τη συνεισφορά τους στην ανθρώπινη υγεία.

Δύο από αυτά τα 'φιλικά' βακτήρια είναι ο γαλακτοβάκιλλος Casei Defensis και το μπιφιντοβακτήριο ActiRegularis.

Ο γαλακτοβάκιλλος Casei Defensis, τον οποίο συναντάμε σε προβιοτικά ροφήματα, έχει εκπληκτική αντοχή στις γαστρικές εκκρίσεις, καταφέρνοντας έτσι να φθάσει σχεδόν ανεπηρέαστος σε μεγάλες συγκεντρώσεις στο έντερο, όπου και συμβάλλει στην αποίκηση και στη διατήρηση της επιθυμητής σύνθεσης της μικροχλωρίδας.

Ακόμη ο ίδιος γαλακτοβάκιλλος αναστέλλει τη δράση παθογόνων βακτηρίων και προάγει την άμυνα του οργανισμού έναντι λοιμώξεων του εντερικού σωλήνα. Από την άλλη, το μπιφιντοβακτήριο ActiRegularis που μπορούμε να πάρουμε από ανάλογο γιαούρτι, μειώνει το χρόνο διέλευσης της τροφής μέσα στη γαστρεντερική οδό και βοηθάει στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Ας σημειώσουμε εδώ ότι ο χρόνος που απαιτείται για τη διέλευση τροφής, από την ώρα κατανάλωσης έως το τελικό τμήμα του παχέος εντέρου είναι κάτω των 72 ωρών για τους υγιείς ενήλικες και ο περισσότερος χρόνος από αυτόν 'ξοδεύεται' στο παχύ έντερο.

Το μέλλον των 'φιλικών' βακτηρίων στη διατροφή μας αναμένεται ιδιαίτερα ευοίωνο, αφού φαίνεται πως ο σύγχρονος τρόπος ζωής καταπονεί το πεπτικό μας σύστημα και αλλοιώνει την ισορροπία της χλωρίδας του, κάνοντας την παρουσία ευεργετικών βακτηρίων στη διατροφή μας, σχεδόν αναγκαία…

==========