

# الزبادي يقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية ويحمي من تسوس الأسنان



الخميس 21 أكتوبر 2010 12:10 م

21/10/2010

نافذة مصر / الشبكة العربية للإعلام

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الزبادي يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية وله فائدة غذائية قيمة لإحتوائه علي فيتامينات « أ، ب، ج، د» ومواد بروتينية عالية القيمة إلى جانب الأملاح المعدنية ، كما يحمي من تسوس الأسنان.

وأكد الدكتور مجدي بدران استشاري طب الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن الزبادي واللبن الرايب والبول النبات والحبطة المبرعمة والخرشوف والكراث والبصل والرودة، هذه الأنواع من الأغذية المعروفة بفائدتها للجهاز الهضمي ولصحة الجسم بصفة عامة، خاصة الأطفال تساعد علي تنشيط البكتيريا النافعة الموجودة بالأمعاء وتسهل نموها وتكاثرها، هذه البكتيريا النافعة هي صاحبة الفضل في تقليل فترات الاسهال ومضاعفاته.

وتساعد هذه البكتيريا على علاج حساسية الطعام ومنع تسلسل المواد المسببة للحساسية من الأمعاء الي الدم، وبذلك تساعد علي الإقلال من نوبات الحساسية وتقي الطفل من الربو وتساعد الجسم علي التخلص من السموم كما تمنع الطعام من التعفن في الأمعاء بالإضافة لمساعدتها للجسم علي إنتاج فيتامين "ك" وعلي تنشيط الجهاز المناعي، خاصة عند الرضع وكذلك فمن المعروف علمياً أن قلة البكتيريا النافعة تؤدي الي حدوث ربو شعبي وأعراض الحساسية.

ويضيف دكتور مجدي بدران أنه من الشائع أن المضادات الحيوية تعالج الإلتهابات وهذا اعتقاد خاطئ فالمعلومة الصحيحة هي أن المضادات الحيوية تقتل البكتيريا فقط بنوعها المفيد والضار مما يسبب مشكلات صحية خطيرة.

يذكر أن البكتيريا الحلزونية التي توجد في الأمعاء اكتشف الأطباء أنها تلعب دوراً حيوياً في مقاومة الربو ومع ذلك قلت بصورة كبيرة في جسم الإنسان بسبب الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية وقد أعلن العلماء أن الأطفال من سن 3 إلي 15 عاما تقل عندهم فرصة الإصابة بالربو بنسبة 59%، إذا كانت البكتيريا الحلزونية في أمعائهم تتمتع بصحة ونشاط جيدين.

كما توصل العلماء إلى أن البكتيريا التي توجد عادةً في اللبن الزبادي تحولت فيما يبدو إلى سلاح فعال يمكن أن يدمر الفيروسات وربما يقدم علاجاً حاسماً لنزلات البرد.

وقد اكتشف علماء إمكانية نثر جزئيات صغيرة من الفضة على البكتيريا غير الضارة وهو ما يمنحها قدرة على تدمير الفيروسات، وقام العلماء بعمل اختبارات على البكتيريا المشبعة بالفضة ضد فيروس نورفيلروس الذي يسبب تفشي نزلات البرد في الشتاء، ووجدوا أن هذه البكتيريا تجعل الفيروسات عاجزة عن التسبب في العدوي.

الزبادي وتسوس الأسنان

كما أكدت دراسة تمت في العام الماضي بالمركز القومي للبحوث التأثير الفعال للزبادي واللبن الرايب في القضاء علي تسوس الأسنان وبعض التهابات اللثة.

وأكدت الدكتورة نايرة شاکر أستاذة ميكروبيولوجي الأغذية بالمركز وأحد أعضاء الفريق البحثي الذي يضم كلا من الدكتور محمد أبو اليزيد ومحمد زعزوع وبلال صالح بقسم طب الأسنان - أخذ عينة من طبقة البلاك الموجودة علي الأسنان من فم مريض لديه نسبة تسوس عالية، وتمت زراعة هذه العينة وعزل كل من البكتيريا العنقودية المتحورة المسببة لتسوس الأسنان والبكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتحديد العدد البكتيري لها، ثم تمت إضافة نوع من أنواع البكتيريا الحيوية وتسمي "اللاكتوباسيلس رامنسوس" وهي إحدى سلالات بكتيريا البروبيوتيك لمنتجات الألبان مثل الزبادي واللبن الرايب واللبن، وقد وجد أن لهذه البكتيريا النافعة تأثيراً مثبطاً وقائلاً للبكتيريا المرضية المسببة لتسوس الأسنان وأمراض اللثة.

وأظهرت نتائج البحث أن إضافة البكتيريا النافعة للعينة المأخوذة من فم مريض بالتسوس أحدثت تناقصاً إحصائياً في العدد البكتيري للبكتيريا العنقودية المتحورة المسببة لتسوس الأسنان وكذلك البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وذلك بعد 48 ساعة، ويرجع ذلك إلي أن البكتيريا النافعة تقلل التصاق وتراكم البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان مما يمنع تخمرها وإفرازها للأحماض الضارة التي تسبب تآكل في سطح المينا وهو الطبقة الواقية للأسنان وتحميها من التسوس.

ويشير الدكتور أبو اليزيد إلي أن القضاء علي البكتيريا المرضية مهم أيضاً لحماية الأسنان والضرور من التخلخل والسقوط لأنه يتراكم فضلات الطعام بالفم تتواجد هذه البكتيريا وتتوغل داخل الأسنان حتي تصل إلي العصب وتسبب فقدان الضرور والأسنان، كما تسبب أيضاً الأحماض التي تفرزها البكتيريا المرضية بالفم التهابات اللثة.