

وب کاوی

عرصہ های تندرستی

شاد . دات . کام

خود کرده در مرتبه سی و هشتم قرار دارد. غرض از این مقدمه جلب توجه شما به مطلبی است برگرفته از سایت aftab.ir با این آدرس و عنوان:

در این ماه هم پشت فرمان رایانه نشستیم و تفالی زدیم به تارنمایی که به عرصه تندرستی می پردازند و گرد هم آوردیم بعد از یک مقدمه حاصل «وب کاوی» را ملاحظه می فرمایید.

نوشابه های کولادار (www.aftab.ir)

اصلی ترین مواد تشکیل دهنده نوشابه های کولادار، میوه کافین دار درخت کولا که به همین نام خوانده می شود و هم چنین بوته کوکابین دار کولا است.

نوشابه های کولادار، نوشابه های نشاط آور و انرژی زا حاوی کافین هستند که با اسید کربنیک

■ نوشابه های کولادار

به نقل از مجله «بینزنس ویک» کمپانی کوکاکولا با ۶۷ میلیارد دلار فروش در سال ۲۰۰۶ بر صدر کمپانی هایی نشسته که مقام دومش از آن میکروسافت با ۵۷ میلیارد دلار فروش است و جایگاه سوم با ۵۶/۲ میلیارد دلار در اختیار IBM می باشد. نکته قابل ذکر آن که کمپانی داروسازی فایزر که جایگاه اول داروسازی جهان را از آن

مخلوط شده‌اند. گاهی به جای واژه کولا (Cola) از عنوان انگلیسی (Coke) نیز برای این محصول استفاده می‌شود که آن نیز مثل کوکاکولا (Coca-Cola) به‌عنوان یک برند به ثبت رسیده است.

■ مواد متشکله نوشابه

بدون شک اصلی‌ترین مواد تشکیل‌دهنده نوشابه‌های کولا، میوه کافیین‌دار درخت کولا و هم‌چنین بوته کوکابین‌دار کولا است. در سال ۱۹۰۳ برای اولین بار تأثیرات زیان‌آور کوکابین شناخته شد و از همان موقع به بعد استفاده از این ماده در نوشابه‌ها متوقف شد. امروزه در تهیه نوشابه از کولاهایی استفاده می‌شود که کوکابین آن قبلاً طی عملیاتی گرفته و جدا می‌شود. این نوشابه‌ها در کنار وجود کولا، وانیل، روغن دارچین، روغن میخک و لیمو، تا به امروز هم طعم اصیل و واقعی خود را حفظ کرده است. علاوه بر موارد ذکر شده این نوشابه‌ها حاوی کافیین، اسیدفسفریک، مقدار بسیاری زیادی شکر، اسیدکربنیک و آب، به‌عنوان پایه‌ای‌ترین مایع هستند. علت متغیر بودن طعم این نوشابه‌ها در کشورهای مختلف به کیفیت آب و نوع شکر آن کشور باز می‌گردد. مثلاً در آسیا از نیشکر، در اروپا اغلب از چغندر قند و در آمریکا از شیر شکر استفاده می‌شود. از اواسط دهه هشتاد تقریباً همه تولیدکنندگان، نوع ملایم (Light) این محصول را نیز عرضه کردند که در آن به جای شکر از آسپارتام (Aspartam) و آس سولفام (Acesulfam)، استفاده می‌کردند. هم‌چنین در حجم کمتری انواع بدون کافیین که اصطلاحاً

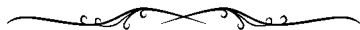
«کولای بچه (Kinder cola)» نامیده می‌شود، تولید کردند که حاوی طعم به خصوص انواع میوه‌ها مثل گیلاس، لیمو، و وانیل بود. در گذشته یکی از مهم‌ترین مواد مورد استفاده در کولا اسیدسیتریک (جوهر لیمو) بود، اما امروزه از اسیدفسفریک رقیق شده استفاده می‌شود. در واقع طعم اصلی کولا به وجود همین اسیدفسفریک که نوعی عصاره تثبیت‌کننده است بازمی‌گردد.

■ تأثیرات اسید فسفریک

اسید فسفریک به‌عنوان پایه نوشابه‌های کولا دارای تأثیرات بسیار فراوانی است. مثلاً اگر یک دندان را داخل اسیدفسفریک قرار دهید، نمی‌پوسد بلکه فقط تیره رنگ می‌شود. اما اگر یک تکه گوشت را یک شب داخل اسیدفسفریک قرار دهید، گوشت در اسید حل می‌شود. البته میزان حل شدن گوشت به دو عامل بستگی دارد، یکی وسعت سطح تماس با اسید و دیگری مقدار چربی گوشت است. هر چقدر سطح گوشت وسیع‌تر باشد به اسید امکان حمله و نفوذ بیشتری را می‌دهد و هر چقدر گوشت کم‌چرب‌تر باشد بیشتر در اسید حل می‌شود. هم‌چنین اگر یک میخ زنگ‌زده را به مدت تقریباً ۴۸ ساعت در اسید فسفریک قرار دهید دیگر آثار زنگ‌زدگی را روی آن مشاهده نخواهید کرد و میخی سالم و نو دارید. علاوه بر این برای تمیز کردن سکه‌های کدر و تیره نیز می‌توانید آن‌ها را با مقداری کولا تمیز کنید. با توجه به میزان کثیفی سکه مدت زمان بیشتر یا کمتری برای پاک کردن سکه لازم است

نیز در جمهوری دموکراتیک آلمان طرفدار داشت، اشاره کرد. در اکثر کشورهای دنیا نوشابه‌های کولا را منسوب به آمریکا می‌دانند و بسیاری از کشورها نیز به خاطر غربی بودن این محصول طرفدار آن هستند و از نوشیدن آن لذت می‌برند و البته در برخی از کشورها که تفکرات ضدآمریکایی حاکم است نوشابه‌های محلی و منطقه‌ای به فروش می‌رسد. توکولا (Tokola) مارک کوبایی این محصول است که در ایتالیا به فروش می‌رسد.

از سال ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۳، پیسی کولا در کشور هند ممنوع بود. سال ۲۰۰۲ محصول جدیدی به نام مکاکولا (Mecca-cola) در کشور فرانسه، به منظور جلب رضایت مصرف‌کنندگان مسلمان تولید شد. تولیدکنندگان آن نیز اعلام کردند که بخشی از درآمد حاصل از این محصول را به موسسات خیریه فلسطین اهدا می‌کنند.



با توجه به مطلبی که در سطور بالا از نظرتان گذشت و نقش دکتر Pemberton در اختراع کوکاکولا، خالی از لطف نخواهد بود که نظر همکار داروسازمان سرکار خانم دکتر ربابه شیخ‌الاسلام را که متخصص تغذیه و اپیدمیولوژی نیز هستند، در مورد «جانشین‌های مطلوب» یعنی نوشیدنی‌های تخمیری بخوانیم که بر گرفته از سایت ایشان با آدرس shey63.tripod.com است:

هم‌چنین از کولا می‌توان برای تمیز کردن وسایل خانگی مثل اجاق گاز، در، پنجره و ... نیز به خاطر اسیدفسفریک آن استفاده کرد.

تاثیرات اسید فسفریک روی ارگانسیم بدن هنوز قطعی نشده است. به طوری که برخلاف آنچه اخیراً برحسب تصادف اثبات شد، تاکنون هیچ مدرکی دال بر ایجاد کمبود کلسیم بر اثر اسیدفسفریک موجود در این نوشابه به دست نیامده بود. به طور فرضی می‌توان حدس زد که بر اثر مصرف بیش از اندازه نوشابه‌های کولا دار، افراد دیگر فرصتی برای مصرف لبنیات که سرشار از کلسیم است، پیدا نمی‌کنند و به این ترتیب دچار کمبود کلسیم می‌شوند.

■ تاریخچه

مخترع کولا داروسازی به نام جان.اس.پمبرتون (John. S. Pemberton) است. وی در سال ۱۸۸۶ دستور تهیه شربتی را نوشت که آن را با سودا مخلوط کرد و تحت عنوان «شرب کوکاکولا» به فروش رساند.

در کنار کوکاکولا تعداد بی‌شماری مارک‌های دیگر نیز پا به عرصه وجود گذاشتند که البته هیچ کدام از آن‌ها نتوانستند شهرت و محبوبیت جهانی کولا را به دست آورند. معروف‌ترین این مارک‌ها که در کشور آمریکا تولید شد، پیسی کولا (Pepsi Cola) نام دارد. هم‌چنین در اروپا نیز مارک‌های پرتفرداری وجود داشت که از آن میان می‌توان آفری کولا (Afri-Cola) که سال ۱۹۳۱ در کشور آلمان تهیه شد و هم‌چنین کلاب کولا (Club Cola) که آن

سابق می‌باشد. در واقع تاریخچه کفیر به قرن‌ها پیش به چوپانان قفقاز بازمی‌گردد. آن‌ها کشف کردند که شیر تازه‌ای که در کیسه‌های چرمی حمل می‌شوند به صورت یک نوشیدنی لذت بخش گازدار درمی‌آید. نام کفیر از زبان ترکی گرفته شده است. قسمت اول این کلمه یعنی «کف kef» در زبان ترکی به معنی لذت بخش می‌باشد که احتمالاً طرز بیان چوپان‌هایی بوده است که از این محصول استفاده می‌کردند. کومیس هم یک نوع دیگر از این نوشیدنی هاست که از نزدیک‌ترین فرآورده‌های لبنی به کفیر می‌باشد که از شیر مادایان تهیه می‌شود. اگرچه کفیر در نقاط محدودی از دنیا شناخته شده اما در کشورهای شوروی سابق، مجارستان و لهستان شهرت بسیاری دارد. در شوروی سابق کفیر، ۷۰ درصد از کل میزان مصرفی محصولات تخمیرشان را تشکیل می‌دهد. هم‌چنین کفیر در کشورهایی مانند سوئد، نروژ، فنلاند و آلمان بسیار مشهور شده است. این محصولات در آمریکا و ژاپن نیز در حال متداول شدن است. در روسیه بین ۶۵ درصد تا ۸۵ درصد از کل شیرهای تخمیر شده تبدیل به کفیر شده است که بالغ بر ۱/۲ میلیون تن در سال ۱۹۸۸ بوده است.

کفیر معروف‌ترین شیر تخمیری اسیدی و الکلی است که منشا آن به کوهستان‌های قفقاز برمی‌گردد. اما از دهه ۱۹۸۰ به بعد اهمیت این فرآورده لبنی شناخته شده و تحقیقات وسیعی در مورد بهینه‌سازی و تولید صنعتی و افزایش دامنه تنوع‌پذیری این محصول انجام گرفته است. در مجموع کفیر از انواع شیر گاو، گوسفند یا بز،

نوشیدنی‌های تخمیری در اغلب کشورهای جهان کم‌کم جای نوشابه‌های گازدار را می‌گیرند. مصرف این نوشیدنی‌ها گرچه هزاران سال قدمت دارد و در بعضی کشورها تولید خانگی آن سینه به سینه در قوم‌ها و مناطق مختلف چرخیده است و مصرف کنندگان آن را مایه سلامت و طول عمر می‌دانسته‌اند ولی امروزه به‌عنوان نوشابه‌های جدید و مفید و جانشینی قابل دفاع مورد توجه صنایع غذایی و نوشابه‌سازی قرار گرفته است.

نوشابه‌های پروبیوتیک عمدتاً با استفاده از مخمرها تولید می‌شوند، بد نیست بدانیم مهم‌ترین ویتامین‌های مورد استفاده و نیاز انسان به وسیله مخمرها تولید می‌گردند. مخمرها منابع بسیار خوب ویتامین D، پروتئین، بعضی آمینواسیدها، ATP، DNA، RNA و دیگر ترکیبات آلی پیچیده می‌باشند. در تهیه نان، مخمرها نه تنها به مقدار زیادی CO₂ تولید می‌کنند و باعث ورآمدن خمیر نان می‌گردند و به نان، مزه‌ای مطبوع و بویی خوش می‌بخشند.

مخمرها هم‌چنین به‌عنوان منبع غذایی در انسان و حیوان مورد استفاده قرار می‌گیرند و به علت اینکه حاوی مقادیر زیادی ویتامین B کمپلکس هستند توسط بسیاری از مردم که از کمبود ویتامین رنج می‌برند و یا مقدار ویتامین موجود در رژیم غذایی آن‌ها کافی نیست به‌عنوان مکمل غذایی استفاده می‌گردد.

یکی از این نوشیدنی‌های تخمیری که به ذائقه ما ایرانیان نیز نزدیک است کفیر نام دارد خاستگاه آن در کوه‌های قفقاز واقع در اتحاد جماهیر شوروی

سال‌های متمادی به‌صورت یک راز باقی بماند. دانه‌های کفیر محتوی یک بالانس خاص و نسبتاً مستحکمی از میکروارگانیسم‌ها است که در طی فرآیندی فقط از خود دانه‌های کفیر تشکیل می‌شوند. این دانه‌ها به گل کلم می‌مانند و هر دانه ۳ تا ۲۰ میلی‌متر قطر دارند. دانه‌های کفیر، خوشه‌هایی از میکروارگانیسم‌ها هستند که به وسیله یک شبکه پلی‌ساکاریدی کنار هم قرار گرفته‌اند. بیش از هزاران سال است که از مصرف کفیر می‌گذرد و ثابت شده است که میکروارگانیسم‌های کفیر پاتوژن نیستند. و حتی رشد بعضی از باکتری‌های بیماری‌زا مثل سالمونلا و شیگلا در شیری که با دانه‌های کفیر تلقیح شده متوقف می‌شود.

شبکه دانه‌های کفیر از یک کمپلکس ۱۳ درصد پروتئین، ۲۴ درصد پلی‌ساکارید به علاوه سلول‌های متفرقه تشکیل شده است. عمده پلی‌ساکارید آن محلول در آب است که کفیران نامیده می‌شود. چندین گونه لاکتوباسیلوس هوموفرمنتاتیو شامل لاکتوباسیلوس کفیرانوس و لاکتوباسیلوس کفیر این پلی‌ساکارید را تولید می‌کنند.

روش سنتی تولید کفیر که سینه به سینه نقل شده است عموماً با اضافه کردن مستقیم دانه‌های کفیر به میزان ۲ تا ۱۰ درصد به شیر جوشیده‌ای که تا دمای ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد خنک گردیده صورت می‌گرفته است. بعد ۲۴ ساعت تخمیر کامل می‌شده محلول را از صافی رد می‌کردند و نوشابه کفیر که حاوی میکروفلور زنده‌ای بود را مصرف می‌کردند و دانه‌های روی صافی را برای استفاده

نارگیل، سویا و برنج تهیه می‌شود و یک نوع شیر تخمیر شده نشا‌آور است که کمی اسیدی و گازدار می‌باشد. این محصول علاوه بر این که به‌عنوان یک آشامیدنی سالم استفاده می‌شوند، می‌تواند در پخت و پز انواع سوپ‌ها، کیک‌ها، و سس‌ها نیز مورد استفاده قرار گیرد.

در کفیر مقادیر کمی CO_2 ، الکل و مولکول‌های آروماتیک وجود دارد که حاصل تخمیر دوگانه اسیدلاکتیک باکتری و هم مخمرها است در طی تولید کفیر میزان اسید لاکتیک به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد که خود:

- ۱ - مدت نگهداری محصول را طولانی می‌کند.
- ۲ - رشد باکتری‌ها را متوقف می‌کند.
- ۳ - مزه را مطبوع‌تر می‌کند.
- ۴ - قابلیت جذب پروتئین شیر را زیاد می‌کند.
- ۵ - تخلیه معده را تسریع می‌کند.
- ۶ - مصرف کلسیم، فسفر و آهن را افزایش می‌دهد.
- ۷ - ترشحات معدی را افزایش می‌دهد.

■ دانه‌های کفیر

در کوه‌های قفقاز افسانه‌ای وجود دارد که می‌گوید دانه‌های کفیر هدیه‌ای است از سوی حضرت محمد به پیروان مسیحیت و چگونگی مصرف آن را به آن‌ها آموخته و آموزش روش تهیه آن را به دیگران اکیداً ممنوع کرده است و این که دانه‌های کفیر را به کسی ندهند زیرا از قدرت سحرآمیز آن خواهند کاست. همین مساله باعث شده که دانه‌های کفیر و روش آماده‌سازی آن برای

ترکیب کفیر و طعم آن بسیار عالی است و بستگی به عوامل مختلفی دارد. از جمله نوع شیر مورد استفاده (گاو، گوسفند، بز و مادیان)، درصد چربی شیر (چربی کامل، بدون چربی، کم‌چربی)، ترکیب دانه‌های مورد استفاده که به آن استارتر می‌گویند و شرایط تولید.

سابقاً کفیر در بیمارستان‌ها و آسایشگاه‌ها برای موارد مختلفی مثل بی‌نظمی‌های متابولیک، تصلب شرایین و بیماری‌های آلرژیک استفاده می‌شده و حتی در مواقعی که هیچ راه درمانی برای بیماری‌هایی مثل سل، سرطان و اختلالات گوارشی وجود نداشته، کفیر به بیماران تجویز می‌کردند.

قفقازی‌ها به داشتن طول عمر (بالای صد سال) مشهورند اعتقاد بر این است که مصرف کفیر ارتباط زیادی با طول عمر و بدن سالم در قفقاز دارد. دانشمندان زیادی فواید کفیر را تایید کرده‌اند اما هنوز در حال اثبات یافته‌های تجربی هستند.

تیم‌های مختلفی تحقیقاتی در نقاط مختلف دنیا، نتایج خوبی را از نوشابه‌های تخمیری گزارش کرده‌اند؛ ولی برای اثبات ادعاها هنوز به تحقیقات بیشتر اپیدمیولوژیک نیاز است.

تحقیقاتی نیز بر روی فعالیت ضدتوموری کفیر انجام شده است. کشت‌های خاصی از کفیر وجود دارند که می‌توانند به ترکیبات جهش‌زا (موتازن) مثل ایندول و ایمیدازول متصل شوند.

فعال شدن سیستم ایمنی بدن با کفیر و با اسفنگومیلین‌های جدا شده از لیپیدهای آن در دو محیط زنده و غیرزنده (vivo & vitro) ثابت شده است.

روز بعد در جای خنک نگهداری می‌کردند یا دانه‌ها را در دمای اتاق خشک می‌کردند در سرما حفظ می‌کردند.

وقتی استفاده صنعتی باب شد از روش خشک کردن در خلا برای نگهداری دانه‌ها استفاده شد. تعدادی از تولیدکنندگان در اروپای شرقی استفاده از دانه‌های لیوفیلیزه تغلیظ شده را شروع نمودند بدین صورت که کشت اولیه با پودر لیوفیلیزه صورت می‌گیرد این کشت‌ها به‌عنوان کشت مادر یا بالک برای تلقیح مستقیم به شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اصولاً کوتاه شدن مراحل تولید و کنترل بیشتر روی فرآیند، کیفیت ثابت‌تری را ایجاد می‌کند.

امروزه تمام توجهات به سمت تولید کفیر از کشت‌های خالص و معین معطوف شده است این روش، کنترل بهتر میکروارگانیسم‌های موجود در کفیر، آسانی تولید و کیفیت ثابت را باعث می‌شود. مدت ماندگاری محصول افزایش یافته (۱۰ تا ۱۵ روز در ۴ درجه سانتی‌گراد) هم چنین می‌توان تغییرات یا اصلاحاتی در کشت ایجاد کرد تا به وسیله آن به خواص تغذیه‌ای یا سلامتی مورد نظر دست یافت.

در اشکال صنعتی دانه‌های کفیر به‌صورت زیر موجود می‌باشند:

- ۱- دانه‌های کفیر به‌صورت زنده و فعال و معلق در محلول استریل نمک طعام ۰/۹ درصد.
- ۲- دانه‌های نگهداری شده به‌صورت لیوفیلیزه.
- ۳- دانه‌ها به‌صورت تهیه شده به شکل قرص کفیر.

- اصلاح فلور میکروبی محیط روده
 - هضم سلول‌های مخمر
 - ترشح بزاق دهان
 - ممانعت از نفخ
 - درمان کودکان مبتلا به بیش‌فعالی یا هایپراکتیویته
 - تحریک شیره معده
 - درمان اسپهال
 - درمان سندرم خستگی
 - مقوی برای زنان باردار، شیرده و مسن
 - موثر در زیبایی پوست
 - کمک به بیماران رنجور از ایدز
- به هر حال بشر در تجربیات بسیار زیاد به این نتیجه رسیده است که هر چه به طبیعت نزدیک‌تر شود و از مواد موجود و کمتر دست‌کاری شده مصرف کند سالم‌تر می‌ماند. مصرف نوشیدنی‌های تخمیری با وجود انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌تواند جانشین مناسبی برای نوشیدنی‌هایی که با انواع رنگ‌های مصنوعی، شکر و مواد شیمیایی تولید می‌شوند باشد چون علاوه بر این که خطرات آن‌ها را ندارد منافع زیادی برای سلامت دارد. به امید روزی که تولید این نوشیدنی‌ها با تنوع زیاد در کشور ما نیز گسترش یابد.

کفیر حاوی پروتئین و بعضی آمینواسیدهای ضروری است. ترییتوفان یکی از این اسیدآمینوها است که به دلیل اثر آرام‌کننده‌اش بر سیستم عصبی شهرت دارد و نیز به علت وجود مینرال‌های مهم برای سلامتی و منیزیم و کلسیم محصور شده در خود در رژیم‌های غذایی برای جلوگیری از عوارض سیستم عصبی توصیه می‌گردد.

کفیر غنی از ویتامین‌های گروه B مثل B1، B12 و ویتامین K بوده که در عملکرد درست کلیه‌ها، کبد و سیستم عصبی نقش به‌سزایی دارند.

خواص زیادی در زمینه تنظیم فلور میکروبی روده و پیشگیری از بعضی بیماری‌ها به کفیر نسبت داده می‌شود که با تحقیقات روی حیوان نیز ثابت شده است عمده‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- هضم لاکتوز در کسانی که مشکل عدم تحمل لاکتوز دارند.
- تسهیل هضم و جذب در کودکان در اثر کلسیم، اسید آمینه، ویتامین B و اسید فولیک موجود در آن.
- کمک به بهبود سیستم ایمنی بدن
- تولید آنتی‌بیوتیک توسط میکروفلور کفیر علیه میکروارگانیسم‌های نامطلوب
- اثر ضدسرطان

