

## عنوان مقاله:

کفیر، باکتری های غالب، ویژگی های تغذیه ای و کاربرد آن در صنایع غذایی

## محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی مطالعات میان رشته ای در صنایع غذایی و علوم تغذیه ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

بهزاد محمدی - دانش آموزانه کارشناسی ارشد، گروه آموزشی علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، موسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه، ایران

علی اصغر فخاری - دانشجوی دکتری تخصصی، گروه علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین پیشوا، ورامین - ایران

## خلاصه مقاله:

کفیر نوعی فرآورده لبنی تخمیر شده است که با افزودن باکتری به شیر و کشت مخمر در آن درست میشود. کشتهای از قندهای طبیعی موجود در شیر تغذیه کرده و تکثیر میشوند تا یک نوشیدنی تخمیر شده ایجاد کنند این ماده غذایی سرشار از مواد مغذی و پروبیوتیک است و برای هضم و سلامت روده بسیار مفید است. در حقیقت دانه های کفیر یک توده ای از باکتری ها و مخمرهای مختلف جاسازی شده در یک شبکه پیچیده ای از پروتئین و کربوهیدرات است. در دانه های کفیر یک رابطه ی سین بیوتیک بین میکروارگانیسم های متعلق به یک طیف متنوعی از گونه ها و نژادها شامل باکتری های اسید لاکتیک، لاکتوباسیل ها، مخمر، استرپتوکوکوس ها، لاکتوکوکوس وجود دارد. مصرف غذاهای تخمیری که دارای ویژگی های ارتقاء دهنده سلامتی هستند، یک روند جهانی رو به افزایش است. به این ترتیب، محصولات لبنی تخمیر شده زیرمجموعه قابل توجهی از غذاهای کاربردی با فواید مثبت ثابت شده برای سلامتی را نشان می دهند. به همین ترتیب، کفیر یک محصول شیر تخمیر شده تولید شده از دانه های کفیر توسط بسیاری از مطالعات به عنوان یک نوشیدنی پروبیوتیک با پتانسیل زیادی در ارتقای سلامت گزارش شده است. داده های تحقیقاتی موجود، مصرف منظم کفیر را با طیف وسیعی از ویژگیهای ارتقاء دهنده سلامت مرتبط میسازد، و یافته های جدیدتر از ارتباط بین سوبه های پروبیوتیک کفیر و متابولیتهای زیستعامل آن در تقویت سیستم ایمنی حمایت میکنند و اثرات ضد ویروسی قابل توجهی ارائه میدهند.

## کلمات کلیدی:

کفیر، ترکیبات زیست فعال، پروبیوتیک ها، ارزش غذایی، خواص درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1930994>

