

ماست و نقش آن در سلامتی انسان

عظیم رحیمی^۱، الهام طالبی^۲، زهرا حسنی^۳، کبری توفیقی^۴، فاطمه شهبازی^۵

۱ و ۲- گروه زیست شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران

۴- گروه زیست شناسی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران

۵- گروه زیست شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران

چکیده

ماست به وجود اسید لاکتیک، انواع ویتامین ها و مواد معدنی و میکروب‌هایی که می‌توانند تخمیر را انجام دهند، ارزش غذایی بالایی دارد. ماست در طب قدیم و نوین بدلیل خواص درمانی همواره مورد توجه بوده است. ماست به سبب باکتری‌های طبیعی عفونت‌زدا از خانواده Lactobacillaceae خاصیت ضد میکروبی قوی داشته و به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی با طیف وسیع عمل می‌کند. همچنین، ماست ممکن است در پیشگیری سرطان بخصوص سرطان کولون موثر باشد. ماست دارای مقدار زیادی مواد هورمونی چرب طبیعی به نام «پروستا گلاندین» است. این مواد به عنوان عامل ضد اولسر شناخته شده‌اند و پوشش دیواره معده را در مقابل آثار عوامل مخرب نظیر دود سیگار و الکل حفظ و حمایت می‌کنند. رعایت نکردن برخی اصول ممکن است بر کیفیت ماست تهیه شده اثر بگذارد و موجب ترشی، تلخی، آب انداختن یا ایجاد گاز در ماست (به دلیل رشد نامناسب برخی باکتری‌ها) شود. استفاده از فناوری‌های مختلف در جهت تولید محصولات لبنی با کیفیت بالاتر مانند ترکیب و فراوری با برخی عصاره‌های گیاهی، امروزه به طور روزافزونی مدنظر بوده است. با توجه به ترکیبات و خواص درمانی ضد میکروبی و ضدسرطانی ماست، ضروری است تا با روشهای مختلف از جمله فراوری توسط گیاهان دارویی موجب تولید ماستی با کیفیت بالاتر گردید.

کلمات کلیدی: ماست، آنتی بیوتیک، ضدسرطان، عصاره گیاهی، فراوری