

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

پروبیوتیک‌ها

FOR

DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر شیکهر چالا

برگردان: دکتر احمد غلامی، یوسف عاشوری



آوند دانش

سرشناسه: چالا، شیکهر. Challa, Shekhar.

عنوان و نام پدیدآور: پروبیوتیکها For Dummies / نوشته‌ی شیکهر چالا؛ برگردان احمد غلامی، یوسف عاشوری؛ ویراستار شیدا سرمدی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۱ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۶۴-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Probiotics For Dummies, c ۲۰۱۲.

موضوع: پروبیوتیکها

Probiotics موضوع:

موضوع: پروبیوتیکها -- مصارف درمانی

Probiotics -- Therapeutic use موضوع:

شناسه‌ی افزوده: غلامی، احمد، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه‌ی اف‌ده: عاشوری، یوسف، ۱۳۷۴ - مترجم

رده‌بندی کتا: ۱۳۹۷ ج۲ پ/۶۶۶ RM

رده‌بندی رده‌ی: ۶۱۳

شماره‌ی کتا: ۵۲۳۶۷۳۲ ملی:



آوند دانش

پروبیوتیکها

نوشته‌ی دکتر شیکهر چالا

برگردان: دکتر احمد غلامی، یوسف عاشوری

ویراستار: شیدا سرمدی

نمونه‌خوان: لیلا ملکی، طاهره صباغیان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ سوم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: جاب و صحافی: جاب محمد

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نیی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ - ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنائی، خیابان شهاب، نبش روشن‌ندان، پلاک ۲۵

تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان جمال‌زاده‌ی شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه‌ی دعوتی، شماره‌ی ۱۲

تلفن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۶۴-۰

۱۸۰,۰۰۰ تومان



تمام حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسنده

دکتر شیکهر چالا فوق تخصص بیماری‌های گوارشی و دارای بورس تخصصی است که به مدت ۲۴ سال در زمینه‌ی درمان بیماری‌های گوارشی و کبدی پیشگام بوده است. وی از سال ۱۹۸۷ در شهر توپکا در ایالت کانزاس کار خود را آغاز کرده و سال‌هاست در مقام رئیس درمانگاه بالینی کانزاس و مدیرعامل شرکت Osteoporosis Services که بزرگ‌ترین کمپانی تراکم‌سنجی استخوان در غرب آمریکاست، فعالیت می‌کند.

او همچنین کتاب *Winning the Hepatitis C Battle* را نیز تألیف کرده است؛ کتابی که مورد دریافت جایزه‌ی بنجامین فرانکلین از انجمن ناشران مستقل کتاب بوده است. از دیگر تألیفات او می‌توان به کتاب *Spurn the Burn: Treat the Heat* (Everything You Need to Know about Acid Reflux Disease) اشاره کرد.

دکتر چالا یکی از مدافعان برسر آموزش مردم برای کمک به افزایش کیفیت زندگی آن‌هاست و رسانه‌های متعدد ملی و بین‌المللی بارها با او مصاحبه کرده‌اند. وی هم‌اکنون مشاور و سخنران برجسته‌ی چندین شرکت بزرگ دارویی است و در جایگاه هیئت‌مدیره‌ی چندین مجمع ملی مشغول فعالیت است. او همچنین پژوهش‌های بالینی فراوانی را برای شرکت‌های مختلف داروسازی مدیریت کرده است.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: زندگی در دنیای میکروب‌ها	۷
فصل ۱: شناخت ماهیت واقعی باکتری‌ها	۹
فصل ۲: نگاهی به عملکرد باکتری در بدن	۲۱
فصل ۳: کشف پروبیوتیک و پری‌بیوتیک‌ها	۳۳
بخش ۲: حفظ و ارتقای سلامت به کمک پروبیوتیک‌ها	۴۷
فصل ۴: سلامت دستگاه گوارش	۴۹
فصل ۵: بررسی ارتباط انواع آلرژی با مصرف پروبیوتیک‌ها	۶۹
فصل ۶: کشف علل عفونت‌های ادراری	۷۹
فصل ۷: نقش پروبیوتیک‌ها در بهداشت و سلامت زنان	۸۵
فصل ۸: جدیدترین یافته‌ها درباره‌ی ارتباط پروبیوتیک‌ها با بهداشت و سلامت کودکان	۹۳
فصل ۹: کاربرد پروبیوتیک‌ها در سایر حوزه‌های سلامت	۱۰۱
فصل ۱۰: چه انتظاری از پروبیوتیک‌ها داریم	۱۱۳
بخش ۳: اضافه کردن پروبیوتیک‌ها به رژیم غذایی	۱۲۳
فصل ۱۱: گنجاندن پروبیوتیک‌ها در رژیم غذایی	۱۲۵
فصل ۱۲: پخت غذاهای خوشمزه و سرشار از پروبیوتیک	۱۳۷
بخش ۴: بخش ده تایی‌ها	۱۶۵
فصل ۱۳: ده راه بهبود سلامت به کمک پروبیوتیک‌ها	۱۶۷
فصل ۱۴: ده تصور غلط درمورد پروبیوتیک‌ها	۱۷۳
فصل ۱۵: ده باکتری مشهور	۱۷۹

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	قواعد رعایت‌شده در این کتاب
۲	آنچه لازم نیست بخوانید
۲	تصورات نادرست
۳	ترتیب مطالب این کتاب
۳	بخش اول: زندگی در دنیای میکروب‌ها
۳	بخش دوم: حفظ و ارتقای سلامتی به کمک پروبیوتیک‌ها
۴	بخش سوم: اضافه‌کردن پروبیوتیک‌ها به رژیم غذایی
۴	بخش چهارم: بخش دهتایی‌ها
۴	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب
۴	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: زندگی در دنیای میکروب‌ها
۹	فصل ۱: شناخت ماهیت واقعی باکتری‌ها
۱۰	نگاهی به تاریخچه‌ی تئوری باکتری
۱۱	نظریه‌ی میکروبی چیست
۱۲	فواید پروبیوتیک‌ها
۱۴	نگاهی به موضوع باکتری و مغز
۱۵	کنترل خلق و اضطراب
۱۶	اقت سیستم ایمنی بدن در خلال استرس
۱۷	بررسی ارتباط بین مغز و باکتری‌ها
۱۸	ایجاد تغییر در رفتار، در نتیجه‌ی تغییر باکتری‌های روده‌ای

فصل ۲: نگاهی به عملکرد باکتری در بدن ۲۱

- ۲۱ دستگاه گوارش انسان
- ۲۴ شناسایی باکتری‌های خوب و بد
- ۲۵ مراقبت از تعادل باکتریایی مناسب
- ۲۶ باکتری‌های مفید چگونه عمل می‌کنند
- ۲۷ از دور خارج کردن باکتری‌های بد
- ۲۸ بررسی عملکرد سیستم ایمنی در دستگاه هاضمه
- ۲۹ کنترل التهاب
- ۲۹ سد گوارشی: دفع و حذف عوامل خطرآفرین
- ۳۰ کی و کجا کار ایراد پیدا می‌کند
- ۳۱ نکاتی درباره‌ی عوامل محیطی
- ۳۱ سن و باکتری‌های دستگاه گوارش

فصل ۳: کشف روباتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها ۳۳

- ۳۳ تعریف پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها
- ۳۴ نگاهی به نقش پری‌بیوتیک‌ها
- ۳۴ ماهیت پری‌بیوتیک‌ها
- ۳۵ پری‌بیوتیک‌ها چگونه عمل می‌کنند
- ۳۶ چگونگی عملکرد پروبیوتیک‌ها
- ۳۶ بهبود عملکرد سیستم ایمنی
- ۳۸ محافظت از لایه‌ی پوششی دستگاه گوارش
- ۳۸ بهبود سلامت دستگاه گوارش
- ۳۹ بهبود سلامت عمومی
- ۴۰ پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها چگونه با یکدیگر همکاری می‌کنند
- ۴۰ چرا بدن به فیبر نیاز دارد؟
- ۴۱ مروری بر سین‌بیوتیک‌ها
- ۴۲ در جست‌وجوی یک پروبیوتیک ایدئال
- ۴۲ توجه به جنس، گونه و سویه
- ۴۳ مقابله با اسیدیته‌ی معده
- ۴۳ اتصال به یکدیگر: دگرچسبی و ماندگاری

۴۴	فرایندهای تولید و روش‌های انبارداری
۴۵	مروری بر یک برچسب استاندارد
۴۶	هنگام مصرف پروبیوتیک‌ها چه علائمی بروز می‌کند
۴۷	بخش ۲: حفظ و ارتقای سلامتی به کمک پروبیوتیک‌ها
۴۹	فصل ۴: سلامت دستگاه گوارش
۴۹	نکاتی درباره‌ی مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها
۵۰	چگونگی عملکرد آنتی‌بیوتیک‌ها
۵۰	در جست‌وجوی آنتی‌بیوتیک‌ها
۵۱	به دنبال یک آنتی‌بیوتیک‌ها
۵۱	نگاهی به ریمه‌ی تا، یک آنتی‌بیوتیک‌ها
۵۲	پروبیوتیک‌ها و اسهال
۵۴	مبارزه با یک اپیدمی: اسهال ناشی از سی‌دیف
۵۵	نگاهی به درمان‌های پزشکی استاندارد
۵۶	استفاده از پروبیوتیک در اسهال ناشی از سی‌دیف
۵۷	انواع دیگر اسهال
۵۷	گاستروانتریت
۵۸	اسهال مسافرتی
۵۹	بیماری التهابی روده (IBD)
۵۹	کولیت اولسراتیو و بیماری کرون
۶۰	بررسی علائم، نشانه‌ها، تشخیص و درمان
۶۰	پروبیوتیک‌ها چگونه می‌توانند کمک کنند
۶۱	مکانیسم سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر
۶۱	تعریف IBS
۶۲	تشخیص IBS
۶۳	رشد بیش از حد باکتری در روده‌ی کوچک
۶۳	افزودن پروبیوتیک‌ها به روش‌های درمانی IBS
۶۵	سایر بیماری‌های دستگاه گوارش
۶۵	بیماری سلیاک
۶۵	زخم‌های گوارشی

۶۶	سرطان کولون
۶۷	عدم تحمل لاکتوز
۶۹	فصل ۵: بررسی ارتباط انواع آلرژی با مصرف پروبیوتیک‌ها
۷۰	علل ایجاد واکنش‌های آلرژیک
۷۲	آسم و آلرژی‌های تنفسی
۷۲	موقع آسم چه اتفاقی می‌افتد
۷۳	عطسه‌ی بی‌دلیل در بیماری تب یونجه
۷۴	استفاده از پروبیوتیک‌ها برای بهبود سلامت دستگاه تنفسی
۷۴	دست‌وپنجه نرم‌کردن با آگزما
۷۵	مصرف پروبیوتیک‌ها در آلرژی غذایی
۷۹	فصل ۶: کشف علل عفونت‌های ادراری
۷۹	آشنایی با دستگاه ادراری
۸۰	عفونت
۸۲	درمان عفونت ادراری
۸۴	به‌مبارزه‌طلبیدن پروبیوتیک‌ها
۸۵	فصل ۷: نقش پروبیوتیک‌ها در بهداشت و سلامت زنان
۸۵	پروبیوتیک‌ها و بارداری
۸۶	بازیابی تعادل سیستم گوارش مادر
۸۷	افزایش وزن بعد از زایمان
۸۷	بهبود سلامت کودکان
۸۸	استفاده از پروبیوتیک‌ها در عفونت‌های ادراری تناسلی
۸۹	جدال با واژینوز باکتریایی
۹۰	سرکوب عفونت‌های قارچی
۹۰	تارومار کردن عفونت‌های مجاری ادراری
	فصل ۸: جدیدترین یافته‌ها درباره‌ی ارتباط پروبیوتیک‌ها با بهداشت و سلامت کودکان
۹۳	نیازهای خاص کودکان
۹۴	مبارزه با اسهال حاد کودکان

۹۶.....	سالم نگه داشتن کودکان.....
۹۷.....	راحت تر نفس بکشیم: آسم و پروبیوتیک.....
۹۸.....	اوتیسم و پروبیوتیک.....
۹۹.....	چاقی دوران کودکی.....
۱۰۱.....	فصل ۹: کاربرد پروبیوتیک‌ها در سایر حوزه‌های سلامت.....
۱۰۱.....	در جست‌وجوی راهی برای پیشگیری از سرطان.....
۱۰۲.....	بیان مفهوم امروزی تئوری سرطان.....
۱۰۳.....	پروبیوتیک‌ها چگونه از سرطان پیشگیری می‌کنند؟.....
۱۰۳.....	مبارزه با سرطان کولون.....
۱۰۴.....	سرطان مثانه.....
۱۰۴.....	درمان سرطان دهانی.....
۱۰۵.....	جلوگیری از پیدایش سرطان ریه.....
۱۰۵.....	درمان بیماری‌های قلبی عروقی.....
۱۰۵.....	کاهش فشارخون.....
۱۰۶.....	تنظیم کلسترول خون.....
۱۰۷.....	پروبیوتیک‌ها ابزاری برای مقابله با بیماری‌های گوارشی و کبدی.....
۱۰۷.....	شکستن سنگ کلیه.....
۱۰۸.....	بهبود عملکرد کبد.....
۱۰۹.....	بهبود عملکرد ایمنی بدن.....
۱۱۰.....	دیابت.....
۱۱۱.....	روماتیسم مفصلی.....
۱۱۲.....	کنترل وزن.....
۱۱۳.....	فصل ۱۰: چه انتظاری از پروبیوتیک‌ها داریم.....
۱۱۴.....	سایر کاربردهای پروبیوتیک‌ها در دستگاه گوارش.....
۱۱۵.....	استفاده‌ی مداوم از آنتی‌بیوتیک‌ها.....
۱۱۵.....	پروبیوتیک‌ها، پری‌بیوتیک‌ها و ویتامین‌ها.....
۱۱۶.....	سفرهای خارجی.....
۱۱۶.....	شیاف‌ها.....
۱۱۶.....	شیرخشک کودکان.....

۱۱۷	بررسی سایر کاربردهای پروبیوتیک‌ها
۱۱۷	تامپون‌ها و دوش‌ها
۱۱۷	قرص‌های مکیدنی، آب‌نبات‌های طعم‌دار، آدامس‌ها و خمیردندان‌ها
۱۱۸	محصولات مراقبت از پوست
۱۱۹	پروبیوتیک‌ها در نی‌ها و درهای بطری
۱۱۹	درمان اضطراب
۱۲۰	کنترل وزن
۱۲۱	پیری و تندرستی

بخش ۳: اضافه کردن پروبیوتیک‌ها به رژیم غذایی ۱۲۳

فصل ۱۱: سنجاندن پروبیوتیک‌ها در رژیم غذایی ۱۲۵

۱۲۵	بدهای غنی از پروبیوتیک
۱۲۷	پس به مصرف روزانه لبنیات: ماست، کفیر و دیگر محصولات لبنی
۱۲۸	محصولات تخمیری: کلم ترش، میسو، ترشیجات و ...
۱۲۹	محصولات غنی از بی‌بیوتیک
۱۳۰	غذای خود را غنی کنید
۱۳۰	آشنایی با روش‌های ساخت پروبیوتیک‌ها
۱۳۱	انتخاب یک مکمل پروبیوتیک
۱۳۲	تصمیم‌گیری در مورد دوز صحیح پروبیوتیک
۱۳۳	نگاهی به تداخلات مصرف پروبیوتیک‌ها
۱۳۴	مصرف میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌های حاوی پروبیوتیک
۱۳۵	نگاهی به سایر محصولات پروبیوتیکی

فصل ۱۲: پخت غذاهای خوشمزه و سرشار از پروبیوتیک ۱۳۷

۱۳۸	تخمیر با آب پنیر: سبزمینی شیرین شکم‌پر
۱۳۹	سرکه‌ای آناناس مکزیکی
۱۴۰	کیمچی
۱۴۱	کلم ترشی
۱۴۲	خُمص بادام تخمیر شده
۱۴۳	خوراک کدو گردویی با پوره‌ی سیب‌زمینی

خوراک هویج درجه یک کِلر.....	۱۴۴
رایتا.....	۱۴۵
یک غذای خوشمزه‌ی گیاهی.....	۱۴۶
خامه‌ی شیرین زده‌شده.....	۱۴۸
خوراک ریحان.....	۱۴۹
سوپ سنتی میسو.....	۱۵۰
سالاد چغندر قرمز و شوید.....	۱۵۱
سالاد لوبیاسبز.....	۱۵۲
سالاد اسپاگتی تاستانی.....	۱۵۳
سالاد کلم بنفش و کدو سبز با تمپه‌ی ترش و شیرین.....	۱۵۴
کباب ترکی با دند ر ریخت ویژه.....	۱۵۵
سینه‌ی مرغ بریان در سیب‌جاده معطر تازه.....	۱۵۶
فلفل دلمه‌ای قرمز شکم‌پر.....	۱۵۷
کدوسبز شکم‌پر.....	۱۵۸
خوراک تمپه‌ی زنجبیلی.....	۱۵۹
ساندویچ کلم ترش با پنیر گرویر گریل شده.....	۱۶۰
پارچه‌ای تارت لیمو با خامه‌ی زده‌شده.....	۱۶۱
بستنی لیمویی.....	۱۶۲
پارچه‌ی ماست با گیلاس و لیمو.....	۱۶۳
سوربه مخلوط توت‌فرنگی، تمشک و زغال‌اخته.....	۱۶۴

بخش ۴: بخش ده‌تایی‌ها..... ۱۶۵

فصل ۱۳: ده راه بهبود سلامت به کمک پروبیوتیک‌ها..... ۱۶۷

جایگزینی باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش.....	۱۶۸
تراکم باکتری‌های بد.....	۱۶۸
تقویت سیستم ایمنی.....	۱۶۸
پیشگیری از آلرژی.....	۱۶۹
خلاصی از عفونت‌های قارچی.....	۱۶۹
تولید ویتامین‌های ضروری.....	۱۷۰
تقویت قدرت دفاعی طبیعی.....	۱۷۰

۱۷۰	پیشگیری از اسهال وابسته به آنتی‌بیوتیک
۱۷۱	درمان یبوست، نفخ و اسهال
۱۷۳	فصل ۱۴: ده تصور غلط در مورد پروبیوتیک‌ها
۱۷۳	تمام باکتری‌ها به شما آسیب می‌رسانند
۱۷۴	ماست بخور، دکتر نرو!
۱۷۴	ایالات متحده آموزش و مصرف جهانی پروبیوتیک‌ها را رهبری می‌کند
۱۷۵	تعداد سوبه‌های موجود در مکمل‌های پروبیوتیکی اهمیتی ندارد
۱۷۵	همه‌ی مکمل‌های پروبیوتیکی ارزش یکسانی دارند
۱۷۵	پری‌بیوتیک‌ها غیرضروری هستند
۱۷۶	مصرف پروبیوتیک‌ها به‌همراه آنتی‌بیوتیک‌ها ممنوع است
۱۷۶	اسهال مسافرتی جزء جدایی‌ناپذیر سفرهای آن سوی آب‌هاست!
۱۷۷	مصرف پروبیوتیک‌ها برای یک سری از افراد بی‌خطر نیست
۱۷۷	پروبیوتیک‌ها اثبات‌شده‌ی روی سیستم ایمنی ندارند
۱۷۹	فصل ۱۵: ده باکتری مشهور
۱۷۹	بیفیدوباکترها (خوب)
۱۸۰	بیفیدوباکتریوم انیمالیس
۱۸۰	بیفیدوباکتریوم پروی
۱۸۰	بیفیدوباکتریوم لاکتیس
۱۸۱	بیفیدوباکتریوم لانگوم
۱۸۱	کلستریدیوم دیفیسیل (بد و زشت)
۱۸۲	اشرشیا کلائی (بد)
۱۸۳	هلیکوباکتر پیلوری (بد)
۱۸۳	لاکتوباسیل (خوب)
۱۸۴	لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس (خوب)
۱۸۴	سالمونلا (بد)
۱۸۵	شیگلا (بد)

مقدمه

بیشتر مردم حداقل یک بار مشکلات گوارشی از قبیل اسهال، یبوست و مانند آن را تجربه کرده‌اند. حدود ۱۵ تا ۳۰ میلیون آمریکایی از بیماری سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر^۱ رنج می‌برند (فصل ۲ را ببینید) و میلیون‌ها نفر دیگر نیز دچار سایر اختلالات گوارشی هستند. سال‌هاست که این بیماران با دارویی مصرف نمی‌کنند یا با داروهای بدون نسخه خود درمانی می‌کنند. گروهی هم که مرتب داروهای نسخه‌ای را مصرف می‌کنند، غالباً یا جواب نمی‌گیرند یا داروهایشان به‌اندازه‌ی کافی اثربخشی ندارد.

خوشبختانه، امروزه متقارن به اطلاعات زیادی درمورد چگونگی عملکرد دستگاه گوارش دست یافتنی نیست. این مسئله کاملاً اثبات شده که روده‌های شما با صدها نوع باکتری اشغال شده است. برخی از آن‌ها می‌توانند مشکل ساز شوند؛ اما اغلب آن‌ها باکتری‌های خوبی هستند که «آنها را کنترل می‌کنند و وظایفی حیاتی در سیستم ایمنی بدن شما و به‌طور کلی، سلامت شما بر عهده دارند.

هم‌زمان با افزایش گستره‌ی این اطلاعات، تلاش‌های فراوانی نیز صورت گرفته است تا محصولات تولید شود که به کمک آن‌ها بدن شما این تعادل حیاتی و ثمربخش باکتری‌های زنده را حفظ کند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های خوب هستند و روز به روز بیشتر در غذاها و مکمل‌های غذایی استفاده می‌شوند.

درباره‌ی این کتاب

انتظار دارم پس از مطالعه‌ی این کتاب بدانید پروبیوتیک‌ها چگونه عمل می‌کنند، چرا به حفظ سلامتی شما کمک می‌کنند و چگونه می‌توانند بر مشکلات سلامتی تأثیر بگذارند. حتی یکی از فصل‌های این کتاب به جدیدترین یافته‌ها درمورد پروبیوتیک‌ها اختصاص دارد که ممکن است بعدها در پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مانند سرطان روده‌ی بزرگ (کولون) و مشکلات قلبی عروقی کاربرد داشته باشد.

اگرچه جوامع مختلفی در طول تاریخ از پروبیوتیک‌ها به شکل‌های مختلف استفاده کرده‌اند (در فصل ۱ بیشتر توضیح می‌دهیم)، استفاده از آن‌ها در کشورهای پیشرفته نسبتاً جدید است؛ بنابراین کسب اطلاعات قابل اطمینان و البته قابل فهم درمورد پروبیوتیک‌ها، چندان آسان نیست.

کتاب پیش رو برای این منظور نوشته شده است که خلاصه نیاز به اطلاعات مفید در مورد پروبیوتیک‌ها را پر کند و به سؤالات اساسی درباره‌ی مزایای آن‌ها پاسخ دهد.

تحقیقات در خصوص پروبیوتیک‌ها در برخی موارد امیدوارکننده اما هنوز ناقص است. در این کتاب، امیدواری‌ها و احتمالات وقوع را توضیح خواهیم داد؛ اما اگر این امیدواری‌ها و احتمالات اثبات نشده باشد، هشدار خواهیم داد که به تحقیقات بیشتری نیاز هست.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

برای ایجاد هماهنگی و یکدستی بیشتر در سرتاسر کتاب، از قراردادهایی پیروی کرده‌ام:

✓ اصطلاحات تخصصی با حروف مایل نوشته شده و تعریف ساده‌ای از آن‌ها ارائه شده است.

✓ مطالب کلیدی به صورت فهرست علامت‌گذاری شده آمده‌اند و بخش‌های بیانی با شماره‌گذاری و حروف درشت مشخص شده‌اند.

✓ ممکن است برخی آدرس سایت‌ها در دو خط بیایند. در این صورت، دقیقاً همان چیزی را که در تب می‌بینید، بدون هیچ فاصله‌ی اضافه‌ای، تایپ کنید.

آنچه لازم نیست بخوانید

در بعضی صفحات کتاب یک سری کادرهای خاکستری می‌بینید که جزئیات مبحث موردنظر را توضیح می‌دهند. اگر این مطالب برای شما جذابیت ندارد، می‌توانید از خواندن آن‌ها صرف‌نظر کنید زیرا برای فهم سایر مطالب ضروری نیستند.

همچنین، می‌توانید از خواندن مطالب نماد فنی بگذرید. در این مباحث، اطلاعات فنی را به زبان ساده توضیح داده‌ام. این مطالب جزئیات جالبی را ارائه می‌کنند ولی برای درک کلی موضوع اهمیتی ندارند.

تصورات خنده‌دار

هنگام نگارش این کتاب چند فرضیه در مورد شما خوانندگان داشتم. از جمله اینکه

✓ شما (یا کسی که دوستش دارید) از یک بیماری رنج می‌برید و می‌خواهید بدانید که پروبیوتیک‌ها چگونه ممکن است درمان مؤثری برای آن باشند.

✓ می‌خواهید بدانید پروبیوتیک‌ها چگونه می‌توانند به بهبود و حفظ سلامت عمومی شما کمک کنند.

✓ قصد دارید در زمینه‌ی تأثیر سلامت دستگاه گوارش بر سایر اعضای بدن پژوهش یا فعالیت کنید.

✓ می‌خواهید بدانید چگونه یک مکمل پروبیوتیک مؤثر را انتخاب کنید. همچنین چگونه می‌توانید سبب غذایی خود را از غذاهایی که با پروبیوتیک غنی شده‌اند، پر کنید.

✓ در جایگاه یک متخصص حوزه‌ی بهداشت و سلامت به دنبال یک منبع جامع، آسان‌یاب، آسان‌فهم و مطمئن هستید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب به چند بخش تقسیم شده است که با رجوع به هر کدام از آن‌ها می‌توانید به‌سادگی، آنچه را می‌خواهید پیدا کنید. در کتاب پیش رو، موضوع پروبیوتیک‌ها را به چهار بخش تقسیم کرده‌ام:

بخش اول: زندگی در دنیای میکروب‌ها

مطالب این بخش بر مبانی علمی میکروب‌ها و نقش آن‌ها در مبارزه با بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی متمرکز شده است.

این بخش حاوی مباحثی درمورد سیستم گوارش است تا درک شما را از میکروب‌های دوست و دشمن بدن افزایش دهد. همچنین مباحثی درمورد کلی پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها اختصاص داده‌ام.

بخش دوم: حفظ و ارتقای سلامتی به کمک پروبیوتیک‌ها

این بخش به جزئیات نقش پروبیوتیک‌ها بر سلامت پرداخته است. با توضیحی درمورد سلامت دستگاه گوارش شروع می‌کنم و در ادامه، آخرین تحقیقات و دستاوردها را درمورد اینکه پروبیوتیک‌ها چگونه ممکن است روی بسیاری از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها از جمله آلرژی‌ها، عفونت‌های ادراری تناسلی و سلامت زنان و کودکان تأثیر بگذارد، ارائه خواهم کرد.

در این بخش، درباره‌ی آخرین تحقیقات در زمینه‌ی کاربردهای احتمالی اما هیجان‌انگیز پروبیوتیک‌ها توضیح داده‌ام؛ درمورد نقشی که پروبیوتیک‌ها می‌توانند در درمان بیماری‌های جدی مثل بیماری‌های قلبی، انواع خاصی از سرطان و حتی بیماری‌های خودایمنی نظیر دیابت، ایفا کنند.

بخش سوم: اضافه کردن پروبیوتیک‌ها به رژیم غذایی

این بخش، اطلاعاتی درباره‌ی غذاهای غنی از پروبیوتیک به شما ارائه می‌دهد. همچنین مجموعه‌ای از دستور غذاها، میان‌وعده‌ها، چاشنی‌ها و دسرهای غنی از پروبیوتیک برای شما تهیه شده است.

بخش چهارم: بخش ده تایی‌ها

بخش ده تایی‌ها پای ثابت تمام کتاب‌های *For Dummies* است. اطلاعات این بخش در قالب مطالب کوتاه و نغز برای مطالعه‌ی سریع و آسان ارائه شده‌اند.

در این بخش، درباره‌ی ده راه بهبود سلامت به کمک پروبیوتیک‌ها، ده تصور غلط مورد پروبیوتیک‌ها و ده باکتری مشهور، توضیح کوتاهی خواهم داد.

نمادهای برجسته در این کتاب

در جای‌جای متن این کتاب با نمادهای کوچکی در حاشیه‌ی صفحات مواجه خواهید شد. در ادامه، توضیح می‌دهم که هر نماد چه معنایی دارد:

هنگام مطالعه در مورد استفاده از پروبیوتیک‌ها، به‌خاطر سپردن این اطلاعات اهمیت زیادی دارد.



مطالب کنار این نماد اطلاعات مفیدی به شما می‌دهد؛ مثلاً توضیح می‌دهد که غذاهای غنی از پروبیوتیک را بر چه مبنایی انتخاب کنید یا اینکه پروبیوتیک موردنظر خود را کجا بیابید.



این نماد شما را متوجه مشکلات احتمالی می‌کند.



این نماد دربردارنده‌ی اطلاعاتی جالب، اما غیرضروری است. می‌توانید با خیال راحت از کنار مطالب این نماد بگذرید، بدون اینکه نگران از دست دادن اطلاعات مهمی باشید.



مقصد بعدی

این کتاب نیز مثل سایر کتاب‌های *For Dummies*، به‌گونه‌ای سازمان‌دهی شده است که بتوانید مطالبی را که برایتان اهمیت دارد به راحتی پیدا کنید و آنچه برایتان ضرورتی ندارد، نادیده بگیرید. شما مجبور نیستید همه‌ی فصول این کتاب را به ترتیب بخوانید.

در هر فصل، همه‌ی اطلاعات مرتبط با موضوع آن فصل را در اختیاران می‌گذارم و چنانچه لازم باشد اطلاعات بیشتری درمورد یک موضوع خاص بدانید، شما را به منبع موردنظر ارجاع می‌دهم. حتی مجبور نیستید کل کتاب را بخوانید (اما اگر این کار را انجام دادید که چه بهتر).

برای دانستن نحوه‌ی کار دستگاه گوارش و باکتری‌های خوبی که به عملکرد مناسب آن کمک می‌کنند، به فصل ۲ رجوع کنید. اگر آمادگی دارید غذاهای حاوی پروبیوتیک را در خانه بپزید، دستور غذاهای فصل ۱۲ را بررسی کنید. اگر می‌خواهید بدانید مصرف پروبیوتیک‌ها چگونه باعث سلامتی بیشتر فرزندان شما می‌شوند، فصل ۸ را بخوانید و اگر می‌خواهید کشف کنید پروبیوتیک‌ها چگونه می‌توانند در سلامت قلب، پیشگیری از سرطان و سایر فک‌زدن بسیاری از مشکلات سلامتی مؤثر باشند، فصل ۹ را مطالعه کنید.

www.ketab.ir