

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی 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 2012.

موضوع: پروبیوتیک‌ها

Probiotics

موضوع: پروبیوتیک‌ها -- مصارف درمانی

Probiotics -- Therapeutic use

ترجمه: سید افزوده: غلامی، احمد، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه‌ی افزوده: عاشوری، یوسف، ۱۳۷۴ - مترجم

رده‌بندی: رده: ۶۱۰.۹۷ / ۳۷ / ۶۶۶ RM

رده‌بندی: بویی: ۶۱۰.۳۶

شماره‌ی کتاب: سی ما ۵۳۳۶



آوند دانش

پروبیوتیک‌ها

نوشته‌ی دکتر شیکهر چالا

برگردان: دکتر احمد غلامی، یوسف عاشوری

ویراستار: شیدا سرمدی

نمونه‌خوان: لایلا ملکی، طاهره صباغیان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۷ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

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

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ - نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، 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

قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: زندگی در دنیای میکروب‌ها	۷
فصل ۱: شناخت ماه راقمی باکتری‌ها	۹
فصل ۲: نگاهی به عملکرد باکتری در بدن	۲۱
فصل ۳: کشف پروبیوتیک‌ها برای ویتیک‌ها	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 زن	۸۵
فصل ۸: جدیدترین یافته‌ها درباره‌ی ارتباط پروبیوتیک 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	۱۲۷
بخش ۴: بخش ده تایی‌ها	۱۶۵
فصل ۱۳: ده راه بهبود سلامت به کمک پروبیوتیک‌ها	۱۶۷
فصل ۱۴: ده تصور غلط در مورد پروبیوتیک‌ها	۱۷۳
فصل ۱۵: ده باکتری مشهور	۱۷۹

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 (فصل ۲ را ببینید) و میلیون‌ها نفر دیگر نیز دچار سایر اختلالات گوارشی هستند. سال‌هاست که این بیماران یا دارویی مصرف نمی‌کنند یا با داروهای بدون نسخه روده‌ی خود را می‌کنند. گروهی هم که مرتب داروهای نسخه‌ای را مصرف می‌کنند، غالباً اجواب نمی‌گویند یا داروهایشان به اندازه‌ی کافی اثربخشی ندارد.

خوشبختانه مرور متفکرانه اطلاعات زیادی در مورد چگونگی عملکرد دستگاه گوارش دست‌یافتنی‌اند. این مسئله کاملاً اثبات شده که روده‌های شما با صدها نوع باکتری اشغال شده است که برخی از آن‌ها می‌توانند مشکل ساز شوند؛ اما اغلب آن‌ها باکتری‌های خوبی هستند که در دستگاه گوارش شما کنترل می‌کنند و وظایفی حیاتی در سیستم ایمنی بدن شما و به‌طور کلی، سلامت شما را عهده دارند.

هم‌زمان با افزایش گستره‌ی این اطلاعات، تلاش‌های فراوانی نیز صورت گرفته است تا محصولاتی تولید شود که به کمک آن‌ها بدن شما این تعادل حیاتی و ترمبکس باکتری‌های زنده را حفظ کند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های خوب هستند و روزبه‌روز 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 در مورد 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 در مورد 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 سوالات 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 کایدی به صورت فهرست علامت‌گذاری شده آمده‌اند و بخش‌های کلیات 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 کتاب می‌بینید، بدون هیچ تغییری اضافه‌ای، تایپ کنید.

آنچه لازم نیست بخوانید

در بعضی صفحات کتاب یک سری کارهای 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 نکات فنی بگذرید. در این مباحث، اطلاعات فنی را به زبان ساده توضیح داده‌ام. این مطالب جزئیات جالب 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 چندین سر تقسیم شده است که با رجوع به هر کدام از آن‌ها می‌توانید به‌سادگی، به‌راستی خواهید پیدا کنید. در کتاب پیش رو، موضوع پروبیوتیک‌ها را به چهار بخش تقسیم کرده‌ام.

بخش اول: زندگی، دنیای میکروب‌ها

مطالب این بخش بر مبنای علم‌های مرتبط با میکروب‌ها و نقش آن‌ها در مبارزه با بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی متمرکز شده است.

این بخش حاوی مباحثی درمورد سیستم گوارش است که درک شما را از میکروب‌های دوست و دشمن بدن افزایش دهد. همچنین مباحثی را 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 رصحنه‌ی درمورد سلامت دستگاه گوارش شروع می‌کنم و در ادامه، آخرین تحقیقات و داده‌ها 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 خواهیم 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 رایج، پروبیوتیک‌ها و ده باکتری مشهور، توضیح کوتاهی خواهیم داد.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

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

هنگام مطالعه در مورد استرس از پروبیوتیک‌ها، به خاطر 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 مورد نظر خود را کجا بیابید.



این نماد شما را متوجه مشکلات احتمالی می‌کند.



این نماد در بردارنده‌ی اطلاعاتی جالب، اما غیر ضروری 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*، به گونه‌ای 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 اختیارتان 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 به خانه بیزید، 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 بدانید که چگونه پروبیوتیک‌ها چگونه می‌توانند در سلامت قلب، پیشگیری از سرطان و رفع کردن بسیاری از مشکلات سلامتی مؤثر باشند، فصل ۹ را مطالعه کنید.