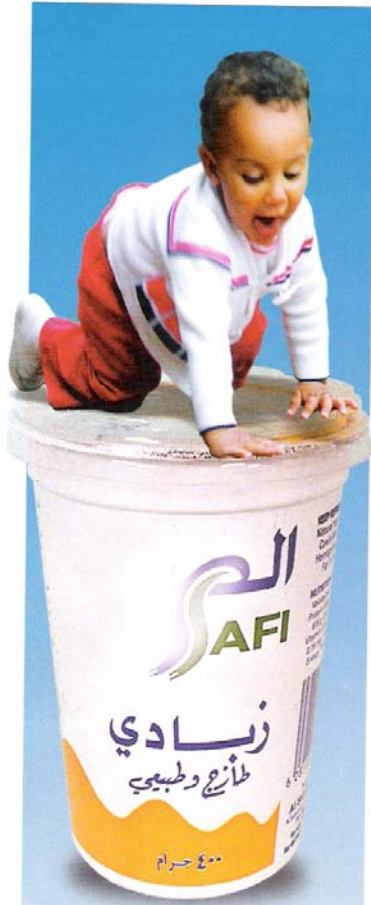




الزبادي الساحر.. منجم صحي

إعداد د. حمزة محمد أبو طربوش

أستاذ مشارك في علوم الأغذية والتغذية



- **اللبن يوفر الكالسيوم والفوسفور والمضادات الحيوية للجسم.**
- **اللبن الرائب غذاء للمناعة والمرض لاحتوائه على البروتين والفيتامينات.**
- **مقدار الفيتامينات في اللبن أكثر منه في الحليب.**

يعد الحليب من الأغذية ذات القيمة الجيدة التي تمد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها. ويمتاز باحتوائه على الأقسام الستة الرئيسية للغذاء، وهي: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء. ويعد الحليب ومنتجاته مثل اللبن من أفضل المصادر على الإطلاق لتزويد الجسم بعنصري الكالسيوم والفوسفور المهمين لبناء العظام وسلامتها في الأطفال والبالغين.

وتوجد العناصر الغذائية في الحليب ومنتجاته بصورة يسهل على الجسم الاستفادة منها، ولا يقتصر دور الحليب على ذلك بل تصنع منه العديد من المنتجات اللبنية ومنها اللبن الرائب أو الزبادي.

يصنع اللبن من الحليب باستخدام مزعة نقية من بعض الأحياء الدقيقة النافعة التي تحول الحليب إلى مادة أكثر لزوجة لها طعم حامضي ونكهة مميزة مقبولة لدى المستهلك. كما تحدث الأحياء الدقيقة المستخدمة أيضاً تغيرات عديدة في مكونات الحليب الذي يتم تحويله إلى اللبن. وتعد هذه التغيرات مفيدة للإنسان حيث يتحول معظم سكر الحليب الذي قد تصل نسبته إلى 5% من وزن الحليب إلى حمض لبن. وهذا التحول في حد ذاته مفيد من عدة أوجه منها:

إيجاد ظروف حامضية تزيد ذوبان الكالسيوم والحديد، مما يؤدي إلى زيادة امتصاصهما في الجسم. وتؤدي زيادة امتصاص الكالسيوم في الدم إلى إرجاع مستواه في هذا السائل الحيوي إلى المستوى الطبيعي، وبالتالي المحافظة على تناسق العضلات ومنع ارتخاها من العظام

ودفعه للدم مما يحافظ على سلامة العظام.

يؤدي إنتاج الحموضة في اللبن بواسطة الأحياء الدقيقة النافعة إلى القضاء على البكتيريا التعفنفة الموجودة في الأمعاء، مما يمنع حالات الإسهال والتسممات الغذائية.

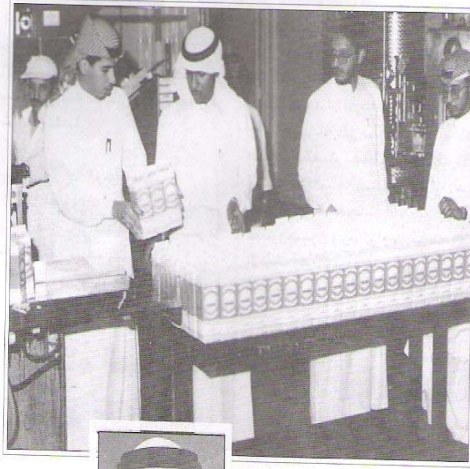
إضافة إلى ذلك فإن بعض الأحياء الدقيقة المستخدمة في إنتاج اللبن تنتج بعض المضادات الحيوية التي تحد من نمو الأحياء الدقيقة الضارة التي تستوطن الأمعاء.

تحول الأحياء الدقيقة بروتين الحليب إلى وحدات بسيطة يسهل امتصاصها من الجسم دون الحاجة إلى الهضم، مما يخفف أعباء عملية الهضم، والحد من التلبكات المعوية، لذا يعطى اللبن للناقحين والمرضى لوجود العناصر الغذائية، وبخاصة البروتين في صورة بسيطة وجاهرة للامتصاص.

يحتوي اللبن أيضاً على كميات أكبر من الفيتامينات مقارنة بالحليب؛ لأن البكتيريا المستخدمة في التصنيع تساهم في تكوين بعض الفيتامينات التي تعد مهمة في الاستفادة من العناصر الغذائية الأخرى - مما يمكن الجسم من أداء وظائفه على الشكل المطلوب.

وأخيراً فإن لبعض أنواع الألبان تأثيراً مخفضاً لمستوى الكوليسترول في الدم عن طريق تأثيرها على أملاح الصفراء والحد من استخدامها في تصنيع كميات كبيرة منه في الجسم. ولقد أوضحت العديد من الدراسات أن لهذه الألبان تأثيراً منشطاً لجهاز المناعة، كما أن لها تأثيراً على منع الإصابة ببعض الأمراض السرطانية التي تصيب الأمعاء.

الزبادي الساحر .. منجم صحي



د. حمزة
محمد أبو
طربوش

العضلات ومنع ارتشافه من العظام ودفعه للدم مما يحافظ على سلامة العظام. يؤدي إنتاج الحموضة في اللبن بواسطة الأحياء الدقيقة النافعة إلى القضاء على البكتيريا التعفنفة الموجودة في الأمعاء، مما يمنع حالات الإسهال والتسممات الغذائية.

إضافة إلى ذلك فإن بعض الأحياء الدقيقة المستخدمة في إنتاج اللبن تنتج بعض المضادات الحيوية التي تحد من نمو الأحياء الدقيقة الضارة التي تستوطن الأمعاء. تحول الأحياء الدقيقة بروتين الحليب إلى وحدات بسيطة يسهل امتصاصها في الجسم دون الحاجة إلى الهضم، مما يخفف أعباء عملية الهضم، والحد من التلبكات المعوية، لذا يعطى اللبن للناقهين والمرضى لوجود العناصر الغذائية، وبخاصة البروتين في صورة بسيطة وجاهرة للامتصاص. يحتوي اللبن أيضاً على كميات أكبر من الفيتامينات مقارنة بالحليب؛ لأن البكتيريا المستخدمة في التصنيع تساهم في تكوين بعض الفيتامينات التي تعد مهمة في الاستفادة من العناصر الغذائية الأخرى - مما يمكن الجسم من أداء وظائفه على الشكل المطلوب.

وأخيراً فإن لبعض أنواع الألبان تأثيراً مخفضاً لمستوى الكوليسترول في الدم عن طريق تأثيرها على أملاح الصفراء والحد من استخدامها في تصنيع كميات كبيرة منه في الجسم، ولقد أوضحت العديد من الدراسات أن لهذه الألبان تأثيراً منشطاً لجهاز المناعة، كما أن لها تأثيراً على منع الإصابة ببعض الأمراض السرطانية التي تصيب الأمعاء.

مجلة عالم الغذاء (يوليو ١٩٩٨م)

● اللبن يوفر الكالسيوم والفوسفور والمضادات الحيوية للجسم

● اللبن الرائب غذاء للناقهين والمرضى لاحتوائه على البروتين

والفيتامينات

● مقدار الفيتامينات في اللبن أكثر منه في الحليب

بعد الحليب من الأغذية ذات القيمة الجيدة التي تمد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها. ويمتاز باحتوائه على الأقسام السبعة الرئيسة للغذاء، وهي: الكربوهيدرات و البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء. ويعد الحليب ومنتجاته مثل اللبن من أفضل المصادر على الإطلاق لتزويد الجسم بعنصري الكالسيوم والفوسفور المهمين لبناء العظام وسلامتها في الأطفال والبالغين. وتوجد العناصر الغذائية في الحليب ومنتجاته بصورة يسهل على الجسم الاستفادة منها، ولا يقتصر دور الحليب على ذلك بل تصنع منه العديد من المنتجات اللبنية ومنها اللبن الرائب أو الزبادي.

يصنع اللبن من الحليب باستخدام مزرعة نقية من بعض الأحياء الدقيقة النافعة التي تحول الحليب إلى مادة أكثر لزوجة لها طعم حامضي ونكهة مميزة مقبولة لدى المستهلك. كما تحدث الأحياء الدقيقة المستخدمة أيضاً تغيرات عديدة في مكونات الحليب الذي يتم تحويله إلى اللبن، وتعد هذه التغيرات مفيدة للإنسان حيث يتحول معظم سكر الحليب الذي قد تصل نسبته إلى ٥% من وزن الحليب إلى حمض لبن. وهذا التحول في حد ذاته مفيد من عدة أوجه منها:

إيجاد ظروف حامضية تزيد نوبان الكالسيوم والحديد، مما يؤدي إلى زيادة امتصاصهما في الجسم. وتؤدي زيادة امتصاص الكالسيوم في الدم إلى أرجاع مستواه في هذا السائل الحيوي إلى المستوى الطبيعي. وبالتالي المحافظة على تناسق

رسالة إلى

٤ رجب ١٤١٩ هـ

العدد ٦٦١