

## प्रोबायोटिक्स

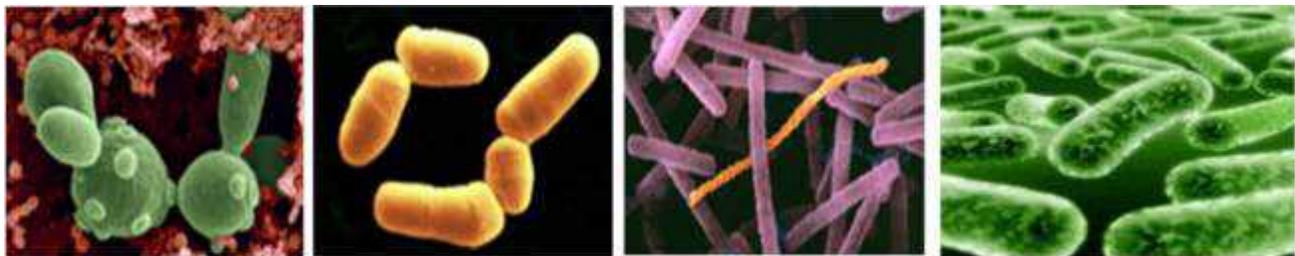
सुधीर मेहरोत्रा एवं अल्पना माथुर  
जैव रसायन विभाग  
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ-226007, उ०प्र०, भारत  
sudhirankush@yahoo.com, a4math8@gmail.com

### प्रोबायोटिक्स क्या हैं ?

प्रोबायोटिक्स वह जीवाणु है जो मानव शरीर के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। अनुसंधान के अनुसार प्रोबायोटिक्स अगर पर्याप्त मात्रा में प्रयोग किए जाए तो वह स्वास्थ्य को लाभ प्रदान करते हैं। इसमें दो प्रकार के बैक्टीरिया का ज्यादा प्रयोग किया जाता है— लेक्टिक एसिड बैक्टीरिया एवं बिफिडोबैक्टीरिया। हालांकि कुछ प्रोबायोटिक्स में ईस्ट और अन्य प्रकार के बैसिलस का भी प्रयोग होता है।

Supplement Facts	
Serving Size 1 Capsule	Servings Per Container 60
Amount Per Serving	
	% DV
Probiotic Blend	10 Billion Organisms *
<i>L. acidophilus</i> LA-02	<i>L. rhamnosus</i> LR-04
<i>L. paracasei</i> LPC-00	<i>B. lactis</i> BS-01
<i>L. plantarum</i> LP-01	<i>B. breve</i> BR-03
* Daily Value not established.	

“प्रोबायोटिक्स” शब्द पहली बार सन् 1953 में कोलात द्वारा प्रयोग किया गया था। एक रूसी वैज्ञानिक ने 20 वीं शताब्दी में पहली बार यह बताया था कि बैक्टीरिया से हमारे शरीर को लाभ मिलता है। इसके लिए बाद में उन्हें नोबल पुरस्कार भी मिला। यह जीवाणु हमारी आंतों के स्वास्थ्य में विकास लाते हैं अथवा हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। यही नहीं अनुसंधान द्वारा यह भी पता चला है कि “प्रोबायोटिक्स” कैंसर जैसी बड़ी बीमारी के रोकथाम में भी लाभदायक है। लैक्टोबैसिलस की 80 से भी ज्यादा प्रजातियाँ हैं। इन्हीं में से एक है एसिडोबैसिलस जिसका सर्वाधिक प्रयोग “प्रोबायोटिक्स” में किया जाता है। यह बैक्टीरिया हमारी आंतों में रहते हैं जिससे हमारी पाचन प्रक्रिया को सहायता मिलती है। दही, चीज, सोया सॉस, शहद, ओट, बाजरा, ज्वार आदि में यह बैक्टीरिया प्रचुर रूप से पाये जाते हैं। अलसर के रोगियों में हैलिकोबैक्टीरिया की प्रजाति पायी जाती है जो पेट के लिए हानिकारक होते हैं। अतः प्रोबायोटिक्स जिसमें **बिफिडियो बैक्टीरिया** उपस्थित हों वह इन रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है। स्ट्रेप्टोकोकस की प्रजातियों का प्रयोग बच्चों में होने वाली पेट की बीमारियों में होता है। यह बैक्टीरिया दही में अधिकतम पाया जाता है।



### लेक्टोस इन्टोलरेन्स में उपयोगी

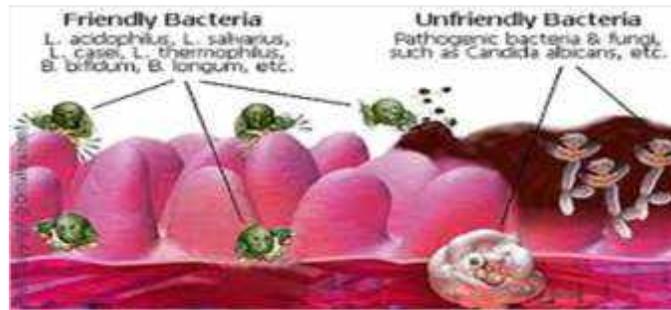
बच्चों एवं बड़ों में अक्सर दूध या उससे बनने वाले पदार्थों को हजम करने की शक्ति कम हो जाती है जिसकी वजह से उन्हें दूध का सेवन करना मना होता है। इसमें प्रोबायोटिक्स कारगर सिद्ध किये गये हैं। प्रोबायोटिक्स में पाये जाने वाले बैक्टीरिया ऐसे एनजाइम्स बनाते हैं जो दूध को हजम करने में मददगार साबित होते हैं।

### ओबेसिटी में लाभदायक

अनुसंधान के अनुसार प्रोबायोटिक्स ओबेसिटी जैसी बड़ी बीमारी को भी रोकने में सक्षम है। लैक्टोबैसीलस गसेरी, लैक्टोबैसीलस रेमनोसस एवं बाइफाइडोबैक्टीरियम लैक्टिस बैक्टीरिया, एडीपोसिटी और वजन को नियंत्रित करतें हैं। इसमें पाये जाने वाले सूक्ष्म जीवी बैक्टीरिया फेटी एसिड और उत्तेजन को भी कम करते हैं।

### कोलन कैंसर में प्रोबायोटिक्स

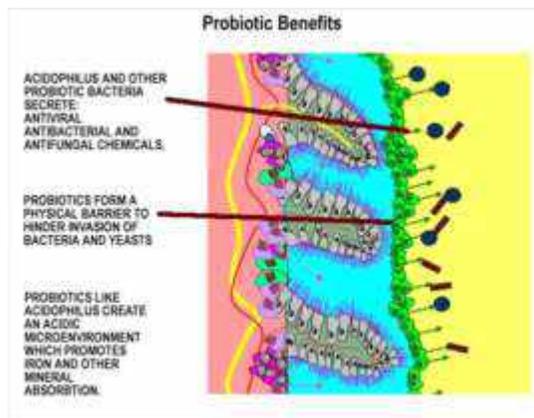
अनुसंधानों के अनुसार कोलन कैंसर का इलाज प्रोबायोटिक्स में पाया गया है। कई ऐसे बैक्टीरिया होते हैं जो कि ऐसे प्रोटीन्स पैदा करते हैं जिनमें कारसीनोजिन्स से जुड़कर उन्हें नष्ट करने की शक्ति होती है।



### लीवर कैंसर

एफलाटोकजिन्स फंगस द्वारा पैदा किये जाते हैं। यही एफलाटोकजिन्स हेपटाइटिस बी जैसी बीमारी को जन्म देते हैं जिससे लीवर कैंसर हो जाता है। ऐसे में लैक्टोबैसिलस रैमनोसस की खुराक एफलाटोकजिन्स के असर को बहुत कम कर देती है और लीवर के डीएनए को म्यूटेट होने से बचाती है।

### डायरिया एवं कोलाईटिस में उपयोगी है प्रोबायोटिक्स



अध्ययनों द्वारा यह पता लगा है कि लैक्टोबेसिलस प्रोबायोटिक्स के उपयोग से डायरिया एवं कोलाईटिस होने का संयोग कम हो जाता है। अतः प्रोबायोटिक्स अतिसार को कम करने का आसान, सस्ता और सुरक्षित उपाय है।

प्रोबायोटिक्स से कई लाभ हैं, जैसे आंतों के दर्द, दस्त, पेट में जलन, आंतों की मांसपेशियों में दर्द आदि में आराम देता है। यही नहीं मूत्रीय स्वास्थ्य में भी प्रोबायोटिक्स लाभ देते हैं। एलर्जी इत्यादि को भी प्रोबायोटिक्स सक्रिय रूप से मिटा देते हैं। लगभग 50 प्रतिशत से ज्यादा अनुसंधानों में यह पाया गया है कि प्रोबायोटिक्स बच्चों में होने वाली एलर्जी से बचाव करते हैं। साथ ही ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ा देता है।

### मधुमेह या डायबिटीज का नियंत्रण

ऐसा देखा गया है कि आंतों का माईक्रोबायोटा एडिपोसिटी, हाईपरग्लायसीमिया और आंतों की सूजन का कारक होता है। मधुमेह के ईलाज के लिए प्रोबायोटिक्स का उपयोग बढ़ता जा रहा है। लैक्टोबेसिली और बाइफाइडोबैक्टीरिया आंतों का स्वास्थ्य बेहतर कर देते हैं जिसकी वजह से मधुमेह में सुधार पाया गया है।

### प्रोबायोटिक्स के दुष्प्रभाव

देखा जाये तो प्रोबायोटिक्स के बहुत ही कम दुष्प्रभाव हैं। गंभीर रूप से बीमार लोगों में प्रोबायोटिक्स कभी-कभी हानिकारक हो जाते हैं। ऐसे में पेट के विकार बढ़ जाते हैं और रोग अत्यंत ही गंभीर हो जाते हैं।

### प्रोबायोटिक्स की उपलब्धता

बाजार में प्रोबायोटिक्स कई रूप में उपलब्ध होते हैं, जैसे पाउडर, पेय एवं टेबलेट के रूप में। अतः व्यक्ति जिस तरह से भी चाहें इसका प्रयोग कर सकता है।

