

Kankor Widget

ابزار کانکور

جدیدترین تکنالوژی آموزشی در سطح کشور

غذا دارو چیست؟





فهرست مطالب

1.....	غذا دارو چیست؟
1.....	ماده ی مغذی:
1.....	خوراک:
1.....	غذا:
2.....	دارو:
2.....	مکمل رژیمی:
2.....	غذا دارو
2.....	غذا داروها با غذاهای فراسودمند تفاوت دارند:
2.....	غذا یا دارو؟
3.....	طبقه بندی غذا داروها
8.....	فهرست غذا داروهای تجاری
10.....	نتیجه گیری:
12.....	مأخذ

غذا دارو چیست؟

اهدا کننده: ابزار کنگور

منبع: کتابخانه درخت دانش

جواز / دارنده حق چاپ:

غذادارو چیست؟

حدود 2000 سال پیش بقراط به درستی تاکید کرد که " بگذاریم غذای ما داروی ما و داروی ما غذای ما باشد". عبارت غذادارو



یا Nutraceutical اولین بار توسط دکتر استفان دفلیک به عنوان " محصولاتى که از غذا جداسازی یا خالص سازی شده و به صورت دارو عرضه میشوند و فواید فیزیولوژیکی دارند " مطرح شد. واژه ی Nutraceutical از ترکیب دو واژه ی Nutrition به معنی تغذیه و Pharmaceutical به معنی دارویی ایجاد شده است. غذاداروها ها فراورده های غذایی هستند که مانند دارو فواید سلامتی بخش از جمله پیشگیری و درمان بیماری ها را دارند. ترکیبات گیاهی و آنتی اکسیدان ها دو دسته ی بخصوص غذاداروها هستند. تحقیقات ثابت کرده اند که غذاهای حاوی ترکیبات گیاهی به عنوان مثال کاروتینوئید های هویج، می توانند به

پیشگیری از بیماری ها مانند سرطان، دیابت ها، بیماری های قلبی و فشار خون کمک کنند. بر اساس متن قانون آموزش سلامت مکمل ها غذایی 1994، تعریف غذادارو گسترده شد؛ به نحوی که ویتامین ها، مواد معدنی، گیاهان دارویی و دیگر سبزیجات، اسید های آمینه و هر ترکیب غذایی دیگر که توسط انسان به عنوان مکمل برای بالا بردن ارزش غذایی رژیم غذایی به کار میرود را شامل می شود. در سال های اخیر توجه و علاقه ی رو به رشدی نسبت به غذادارو هایی که فواید سلامتی بخشی دارند و جایگزین دارو های امروزی هستند شکل گرفته است. مواد مغذی، گیاهان دارویی و مکمل های رژیمی ترکیبات عمده ی غذادارو ها هستند که آنها را سلامتی بخش و موثر در برابر انواع بیماری ها می کند و از اینرو کیفیت زندگی را بالا میبرد. تعریف چندین اصطلاح برای درک بهتر مفهوم غذادارو ها لازم است.

ماده ی مغذی:

بر اساس تعریف انجمن رسمی رژیم غذایی آمریکا (1996)، " یک ترکیب غذایی است که به شکل و مقدار خاص به حفظ حیات یک حیوان کمک می کند." گروه های اصلی ترکیبات مغذی پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی و ویتامین ها هستند.

خوراک:

بر اساس تعریف انجمن رسمی رژیم غذایی آمریکا (1996)، "مواد قابل خوردن که توسط حیوانات مصرف میشود و به افزوده شدن انرژی و/یا مواد تغذیه ای به رژیم غذایی حیوان کمک میکند."

غذا:

بر اساس قانون غذا، دارو و مواد آرایشی بهداشتی (1968)، " چیزی است که طعم، عطر یا ارزش تغذیه ای دارد. سازمان غذا و دارو غذا ها را به عنوان 'به طور کلی ایمن' (GRAS) به حساب می آورد."

دارو:

بر اساس تعریف انجمن رسمی رژیم غذایی آمریکا (1996)، " ماده ای که برای تشخیص، بهبود، کاهش، درمان یا پیشگیری از بیماری انسان یا سایر حیوانات در نظر گرفته شده است. ماده ای که جدا از غذا برای تاثیر بر ساختار یا هر عملکردی در بدن انسان یا حیوان در نظر گرفته شده است."

مکمل رژیمی:

بر اساس تعریف قانون سلامت مکمل های رژیمی (1994)، " محصولی است که حاوی یک یا تعداد بیشتری از ترکیبات رژیمی مانند ویتامین، مواد معدنی، گیاه دارویی یا سایر گیاهان و اسید های آمینه (پروتئین) همچنین شامل هر جزء ممکن رژیمی مانند کنسانتره ها، عصاره ها یا متابولیت این ترکیبات باشد."

غذادارو:

بر اساس تعاریف رایج ارائه شده توسط صنایع مکمل های رژیمی، " هر ترکیب غذایی غیر سمی که فواید سلامتی بخشی آن من جمله در درمان و پیشگیری از بیماری ها به صورت علمی ثابت شده باشد."

غذاداروها با غذاهای فراسودمند تفاوت دارند:

غذاداروها قدری با غذاهای فراسودمند متفاوت اند. غذاهای فراسودمند با روش های علمی تهیه میشوند و از اینرو نیاز بدن به ویتامین ها، چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها و سایر ترکیباتی که برای بقا و حفظ سلامتی لازم است تامین می کنند. وقتی غذای فراسودمند به منظور کمک به پیشگیری و/یا درمان بیماری (ها) و/یا نارسایی (ها) غیر از کم خونی به کار گرفته می شوند به آنها غذادارو گفته می شود. از آنجا که اکثر غذاهای فراسودمند به نوعی ضد کم خونی هستند، این استثنا به جهت ایجاد وجه تمایز مشخص بین غذای فراسودمند و غذادارو مطرح شده است. مثال هایی از غذادارو ها شامل فراورده های لبنی غنی شده (مانند شیر) و مرکبات (مانند آب پرتقال).

غذا یا دارو؟

با توجه به توضیحات گفته شده همچنان دشوار است که تعیین کنیم غذا دارو ها چه چیزی هستند و یا نیستند. آیا غذادارو ها غذا هستند یا خوراکی؟ بر اساس تعریف خوراکی ماده ی قابل خوردنی است که به تولید انرژی یا مواد مغذی در رژیم غذایی کمک می کند. خوراکی ها صرفا عملکرد و تاثیر ترکیباتی را که محتوی آن هستند بر عهده دارند. غذادارو ها علاوه بر این واژه ی "غذا" را نیز در خود دارند که یعنی " برای عملکرد و ساختار طبیعی بدن ضروری هستند." یک تفاوت بالقوه بین غذادارو و خوراک این است که یک غذادارو بعید است ارزش تغذیه ای ثابتی داشته باشد. خوراکی ها لازم است که ارزش تغذیه ای داشته باشند و این ارزش تغذیه از طریق لیبل آنها قابل اندازه گیری باشد.

تفاوت دیگر بین یک غذا یا خوراکی با غذادارو این است که غذا ها و خوراکی ها به عنوان ترکیبات "عموما ایمن" (GRAS) شناخته می شوند.

طبقه بندی غذا داروها

ماده ی کیمیاوی اصلی	منبع	ویژگی های مفید
1. کاروتنوئید (ایزو پرنوئید)		
a. لیکوپن	بادنجان رومی، گریپ فروت صورتی، انبه هندی، هندوانه	فعالیت آنتی اکسیدانی، محافظت از بدن در برابر سرطان پروستات، مثانه، گردن و سرطان خون
b. لوتین	ذرت، آووکادو، زرده ی تخم مرغ، اسفناج	فعالیت ضد سرطانی روده بزرگ، حفاظت از چشم در برابر آب مروارید و از بین رفتن مایچه های آن با بالا رفتن سن
c. بتا کاروتن d. آلفا کاروتن e. آلفا کریپتوزانتین g. زیگزانتین	هویج، میوه ها و سبزیهای گوناگون، پرتقال و نارنگی ذرت، آووکادو	فعالیت آنتی اسیدانی که سبب خنثی شدن رادیکالهای آزاد میشود، محافظت از قرنیه در برابر اشعه ی UV، ضد سرطان، حفاظت چشم در برابر آب مروارید و انحطاط ماهیچه های آن با افزایش سن
2. فیبر های رژیمی		
a. فیبر های قابل حل	حبوبات، جو دوسر، برخی میوه ها	ضد سرطان، موثر در حفاظت از دستگاه گوارش
b. فیبر های غیر قابل حل	غذاهای حاوی غلات، پوسته ی گندم و ذرت، آجیل	ضد سرطان (روده ی بزرگ)، حفاظت از دستگاه گوارش
3. ترکیبات پلی فنولی		
a. فلاوونون	مرکبات	فعالیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان
b. فلاوون	میوه ها، سبزیجات، دانه سویا	فعالیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان

c. فلاوونول	پیاز، سیب، چای، کرم بروکلی	فعالیت آنتی اکسیدانی
d. آنتوسیانین	بلوبری، شاه توت، تمشک سیاه	حاوی آنتی اکسیدان، فرونشاندن التهاب بدن، کم کردن قند خون در افراد دیابتی
e. فنولیک اسید	توت، حبوبات	کاهش میزان اکسیداسیون کلسترول بد خون (LDL)، کاهش شکل گیری سرطان
f. رسوراترول	انگور تیره، کشمش، توت، بادام زمینی	کلسترول کلی خون را با زیاد کردن HDL کاهش میدهد
g. کورکومین	ریشه ی زردچوبه	ضد التهاب، حاوی آنتی اکسیدان، منعقد کننده خون
4. اسیدهای چرب		
a. اسید های چرب امگا3 (اسیدهای چرب پلی)	ماهی سالمون، بذر کتان	کنترل کننده فرآیند التهاب بدن، بهبود عملکرد مغز، کاهش میزان کلسترول
b. اسیدهای چرب مونو	آجیل های درختی	کم کردن خطر بیماری کرونری قلب
5. ایزوتیوسیانات		
a. سولپورافان	گل کرم، کرم بروکلی، کرم معمولی، سوپ کرم، ترب کوهی	احتمالا سبب افزایش دفع مواد زاید بدن و تقویت فعالیت آنتی اکسیدانی در سلولها میشود.
6. فنول ها		
a. کافئیک اسید b. فرولیک اسید	سیب، گلابی، مرکبات، برخی سبزیجات	احتمالا باعث افزایش فعالیت آنتی اکسیدانی در سلولها، حفاظت از بینایی و سلامت قلب میشود.
7. استانول ها / استرول های گیاهی		

a. استانول/استرول استر	مکمل رژیمی استانول استر	کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کرونری
8. توکوترینول (ایزوپرنوئید)	غلات، خرما، روغن	ضد سرطان سینه، افزایش سلامت قلبها و رگها
9. ساپونین ها	نخود و دانه ی سویا	کاهش میزان کلسترول، فعالیت ضدسرطانی روده ی بزرگ
10. پروبیوتیک ها/پریبیوتیکها لاکتوباسیل، بیفیدوباکتر	ماست، سایر فرآیند های لبنی و غیر لبنی	بهبود سلامت معده و روده و افزایش ایمنی دستگاه گوارش
11. مواد معدنی		
کلسیم، سلنیم، پتاسیم، روی، مس	غذا	جزء اصلی یک رژیم متعادل
12. پولیول ها		
شکر الکلها (زیلیتول، سوربیتال)	میوه جات	کاهش خطر پوسیدگی دندان
13. سولفیدها/تیول ها		
دی تیوتیون ها	سبزیجات خانواده کرم	حفاظت از سیستم ایمنی بدن
14. گولکوزینولات ها	سبزیجات خانواده کرم، گل کرم	ضد سرطان مثانه
15. فیتو استروژن ها		

a. ایزوفلاوان ها (جنیستین، دایدزین)	دانه های سویا، حبوبات	کاهش کلسترول بد (LDL)، فعالیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان پروستات و سینه و روده
b. لیگنان ها	بذر کتان، گندم سیاه، سبزیجات	جلوگیری از پیشرفت سرطان سینه و روده ی بزرگ
16. آلکالوئیدها		
a. کوئینین	درخت گنه گنه	ضد مالاریا
b. تروپان آلکالوئید ها	خانواده گیاه شب بو: شاهبیزک، داتوره	درمان ناراحتی های قلبی
c. مورفین	گیاه خشخاش	ضد افسردگی، تسکین دهنده درد
d. ارگوت آلکالوئید ها	قارچ: کلاویسپس پورپورا	سقط کننده جنین
e. وینکریستین	گل تلفنی	جلوگیری رشد ناهنجار بافت
f. وینبلاستین	گل تلفنی (پیچ تلگرافی)	جلوگیری از رشد ناهنجار بافت
g. کومارین	شنبلیله	کاهش قند خون
h. اسکوپولتین	شنبلیله	کاهش قند خون
i. فنوگرئیکین	شنبلیله	کاهش قند خون
j. تریگونلین	شنبلیله	کاهش قند خون

17. ترپنوئیدهای غیر کاروتنوئیدی		
a. پرلیل الکل	گیلاس و نعناع	ضد سرطان
b. ساپونین ها	حبوبات	کاهش میزان کلسترول خون
c. ترپنول	هویج	ضد سرطان
d. ترپن لیمونوئید ها	پوست مرکبات	ضد سرطانزایی
18. آنتراکوئینون ها		
a. سنا	حبوبات	مسهل
b. باربالوئین	آلوئه (دارویی از برگ گیاه صبر)	ملین، از بین برنده کرم های روده
c. هایپرپرسین	مخمر آبجو st.John	تسکین درد
d. کپسای سین	فلفل تند	ضد سرطان، ضد التهاب، ضد آپوپتوز
e. پیپرین	فلفل سیاه، فلفل هالپانو	کمک به گوارش
19. ترپن ها		
a. منتول (مونو ترپن)	گیاهان خانواده نعناع	تسکین درد موضعی، تب بر

b. برنثول (مونوترپن)	روغن کاج	ضد عفونی کننده
c. سانتونین	افسنطین	ایجاد حساسیت به نور
d. گوسیپول	پنبه	ضد بارداری

فهرست غذا داروهای تجاری

نام تجاری غذا دارو	دسته	محتویات	تولید کننده
Weight smart	مکمل غذایی	ویتامین ها و مواد حیاتی به مقدار کم	Bayer corporation, Morristown, NL, USA
Omega woman	مکمل ایمنی	آنتی اکسیدان، ویتامین، ترکیبات کیمیاوی گیاهی (مثل لیکوپن و رسوراترول)	Wassen, Surrey, U.K
Rox	نوشیدنی انرژی زا	تورین، کافئین و گلوکورونولاکتون	RoxAmerica, Spartanburg, SA, USA
Proteinex	مکمل پروتئینی	پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و کربوهیدراتهای سهل الهضم	Pfizer Ltd, Mumbai, India
PNer plus	مکمل درد های نوروپاتی	ویتامین و مکملهای طبیعی دیگر	NeuroHelp, San Antonio, Texas, USA
Mushroom optimizer	مکمل ایمنی	قارچ، پلی ساکارید، فولیک اسید	Jarrow formulas, Los Angeles, CA, USA
Chaser	مکمل برای موقع خماری	کلسیم کربنات فعال شده و کربن سبزیجات	Living essentials, Walked Lake, MI USA
Calcirol D-3	مکمل کلسیمی	کلسیم و ویتامین	Cadilla healthcare Limited, Ahmedabad, India
Appetite Intercept	کاهنده اشتها	کافئین، تیروزین، فنیل آلانین	Natrol, Chatsworth, CA, USA

Ameriden international Inc,USA	بتا گلوکان	مکمل ایمنی	Betafactor Capsules
Ameri Sciences,USA	اسید چرب امگا3، روی، آنتی اکسیدان و لوتئین	بهبود بینایی	Tozal Eye Health Formula
Snapple beverages group,USA	ویتامین و مواد معدنی	نوشیدنی جایگزین وعده غذایی	Snapple-a-day
Natrol,USA	مخلوطی از ویتامین ها و مواد معدنی	سلامت مغز	Brainspeed Memory
Austrian red bull GmbH	تورین، کافئین، گلوکرونو لاکتون و ویتامین های گروه B	نوشیدنی انرژی زا	Red bull
Living essentials,USA	ویتامین، تیروزین، تورین، مالیکاسید، گلوکرونو لاکتون	نوشیدنی انرژی زا	5-Hour energy
Daesang America Inc.,Hackensach, NJ,USA	L- گلو تامین	مکمل آمینواسید	Wellife
Abbott nutrition	پروتئین، ویتامین و مکمل های طبیعی دیگر	مکمل غذایی	Pediasure
Raptakos,Brett & Co.Ltd., Mumbai,India	پروتئین و ویتامین B	مکمل پروتئینی	Threptin Diskettes
Cre Agri,Hayward,CA,USA	آنتی اکسیدان طبیعی، هیدروکسی تیروزول	مکمل رژیمی	Olivinol
Nupro,USA	لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس، بیفیدوباکتریوم بیفیديوم	حفاظت از معده و روده	Beneflora probiotic
Pfizer Limited,India	کربوهیدرات، پروتئین، نیاسین آمید کلسیم، آهن، روی، ویتامین ها	مکمل غذایی	Ferradol Food Powder
Jarrow formulas,USA	پروتئین، ویتامین، فیبرهای رژیمی و زلیتول	نوشیدنی مخلوط جایگزین وعده غذایی	Muscle Optimeal
Ranbaxy	جنسینگ، ویتامین ها، مواد معدنی	مکمل روزانه سلامتی	Revital
Glaxosmith Kiln	چندین نوع ویتامین	مکمل غذایی	Becadexamine

Nestle	آنتی اکسیدان ها، ویتامین و عصاره ی گیاهان و میوه ها	نوشیدنی زیبایی	Glowelle
--------	--	----------------	----------

نتیجه گیری:

در حال حاضر بخش غذا داروها در حوزه ی صنایع غذایی سریعترین رشد و پیشرفت را به خود اختصاص داده است. اگرچه غذاهایی که از سالیان گذشته مورد استفاده قرار دارند هنوز از سبد غذایی مردم حذف نشده اند اما برنامه ها در حال اجرا در حیطه ی صنایع غذایی به تولید نسل جدیدی از غذاها منجر خواهد شد که ارتباط زیادی را بین غذا و دارو برقرار کرده اند.

اهمیت غذا داروها برای انسان از این جهت است که آنها تمام مواد غذایی ضروری را که وجودشان در یک رژیم غذایی سالم برای بدن لازم است، تامین میکنند.

این روزها فشار روزمره و رژیم غذایی نادرست مردم منجر به شیوه ی ناسالم زندگی در آنها شده است در حالی که از سوی دیگر استفاده ی صحیح از غذا داروها میتواند باعث بالا رفتن کیفیت و سلامت زندگی، خلق و خوی بهتر در فرد، افزایش اعتماد به نفس، بیشتر شدن توانایی کار کردن و در مجموع ایجاد جامعه ای بهتر و سالمتر شود.

بنابراین در آینده ضرورت وجود سوپ ها، گوشتهای فرآوری شده، نان ها و سوسیس هایی را که به شکل غذا دارو هستند کاملاً درک خواهیم کرد. استفاده از غذا داروها برای به دست آوردن نتایج درمانی مطلوب با کمترین عوارض جانبی در مقایسه با سایر عوامل درمانی موفقیت بسیار بیشتری داشته است.

به گفته ی اوا هادسون - سرپرست گروه تحقیقات سلامتی در یورومانیور - باور مردم به این حقیقت که پیشگیری از درمان بهتر است میزان درخواست غذا داروها را از طرف آنها بیشتر کرده است چرا که این مواد علاوه بر تغذیه ی بدن فواید زیادی هم برای سلامتی دارند.

تمایل بیشتر شرکت های داروسازی و بیوتکنولوژی برای تولید غذا داروها نسبت به خود دارو کاملاً مشهود است. در حال حاضر صنعت غذا دارو در ایالات متحده آمریکا حدود 86 میلیارد دلار ارزش دارد. این رقم اندکی در اروپا بیشتر است و در ژاپن چیزی حدود 1/4 کل مبلغ 6 میلیارد دلاری که از فروش مواد غذایی به دست می آید، به غذا داروها اختصاص دارد چرا که بالغ بر 47٪ جمعیت ژاپن از غذا داروها استفاده میکنند.

تجاری شدن بسیاری از غذا داروها (که این امر هم اکنون هم در حال گسترش است) نشان دهنده این مساله است که اخیراً مصرف کنندگان مواد غذایی دنبال غذاهایی با ارزش غذایی بالاتر می باشند. برای بیماری هایی مثل سندرم های متابولیکی که روز به روز در حال افزایش هستند اما میتوان با تغییر در شیوه ی زندگی از آنها پیشگیری کرد، فرد بیمار لازم است که تغییرات مثبتی در شیوه ی زندگی خود ایجاد کند برای مثال رژیم غذایی خود را تغییر دهد.

غذا داروها باید نقشی در پیشگیری از اینگونه بیماری ها داشته باشند و تحقیقات در حال انجام بر روی آنها با هدف زندگی سالمتر و بهبود کیفیت زندگی افراد در آینده باشد.

گردآوری و ترجمه :

- علی ابراهیمی پور، کارشناس ارشد صنایع غذایی
- صبا تدبیری، دانشجوی داروسازی

منابع :

,Nutraceuticals - Global 2012· Sapkale Anita P., Thorat Mangesh S., Vir Prasad R and Singh Meera C., status and applications: a Review, INTERNATIONAL JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND CHEMICAL 1181-1166),3(1SCIENCES, Vol.

- Sarin Rajat*, Sharma Manisha, Singh Robin, Kumar Sunil, 2012, NUTRACEUTICALS: A REVIEW , international research journal of pharmacy 3(4), 95-99

برگرفته شده از: Food Med، انجمن مواد جهش زای زیست محیطی ایران. کمیته سلامت مواد غذایی.
 لینک مطلب: <http://foodmed.ir/categories/nutraceutical-foods/54-123>

مأخذ:

این ممد درسی با همکاری کتابخانه درخت دانش به شما اهداء گردیده است.

www.ddl.af



Darakht-e Danesh Information



@AfghanOERs

