

Fermente Gıdalar ve Barsak Florası¹

Cem Karagözlü², Sevda Kılıç³

Özet:

Fermente süt ürünleri ve probiyotik araştırmalarındaki son gelişmeler bazı probiyotik suşların sağlık konusundaki yararlarının hızlı bir şekilde araştırılması gereğini ortaya koymuştur. Kefir yoğurt, biyoyoğurt, bifiyoğurt vb. gibi probiyotik bir fermente süt ürünüdür. Ticari üretimi yaygın değildir ve buna bağlı olarak tüketimi yoğurttaki kadar değildir. Kefir tanesi başlıca laktoz fermente eden bakterilerden (10^7 - 10^8 sayıda) olan *Lactobacillus* ve *Leuconostoc* türlerinden (*Lactobacillus casei*, *L. brevis*, *L. acidophilus*, *L. kefir*, *Leuconostoc mesenteroides*, ve *Leu. mesenteroides* subsp.*dextranicum*) ve *Lactococcus lactis*, *Lactococcus lactis* subsp. *cremoris* 'den oluşur, diğer laktik asit bakterileri de vardır. Diğer karakteristik mikroorganizmalar laktozu fermente eden ya da etmeyen *Candida kefir*, *Kluyveromyces marxianus* subsp. *marxianus*, *Torulaspora delbrueckii*, *Sacharomyces cerevisiae* gibi mayalardır. Kefir tanesinde görülen diğer mikroorganizmalar kontaminasyon sonucu bulunurlar ve ürünün kalitesi üzerinde tehlikeli olurlar.

Farklı araştırmacıların benzer mikroorganizmaları farklı adlarla isimlendirdiklerine inanılmaktadır. Kefirdeki mikroorganizmalar laktoz intoleransı olan kişiler için yararlıdır. Dünyanın neresinde olursa olsun, kefir gastro-intestinal hastalıklara iyi gelen bir fermente süt ürünü olarak kabul edilir. Kefirdeki mikroorganizmalar arasında halk sağlığı uzmanlarının en çok dikkatini çekenler *L. acidophilus* ve *Bifidobacterium bifidum* 'dur. Son yıllarda bu bakterilerin daha iyi laktoz sindirimi sağlamak, kan serum kolesterolünü düşürmek, patojenik ve/ veya istenmeyen diğer barsak bakterilerini kontrol altında tutmak, barsaktaki karsinojenleri azaltmak ve immün sistemi güçlendirmek gibi sağlık yararları olduğu savunulmaktadır.

¹ Bu çalışma 24 - 25 May 2000 tarihinde New York, USA 'da "Kefir - Funcional fermented milks products. Danone Symp.; Fermented food, fermentation and intestinal flora" adı ile verilen bildirinin özetidir.

² Yrd. Doç. Dr., ³ Prof. Dr. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölümü, Bornova İzmir. Yazışmalardan sorumlu yazarın e-posta adresi: karagozlu@ziraat.ege.edu.tr