



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ,
ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Πτυχιακή εργασία

**ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΑ
ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**

Χριστιάνα Αυγουστή

Λεμεσός, Μάιος 2022

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πτυχιακή εργασία

ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΑ
ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

της

Χριστιάνας Αυγουστή

Επιβλέπων Καθηγητής
Δρ. Γιώργος Μπότσαρης

Λεμεσός, Μάϊος 2022

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Χριστιάνα Αυγουστή, 2022

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Γεωπονικών Επιστημών,
Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης Τροφίμων του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου
δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του
Τμήματος.

Μετά από την ολοκλήρωση της πτυχιακής αυτής, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Γιώργο Μπότσαρη, για την βοήθεια και το ενδιαφέρον του. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, για την βοήθεια και την αμέριστη συμπαράσταση που μου πρόσφερε καθ' όλη την διάρκεια της συγγραφής αυτής της εργασίας. Η παρούσα πτυχιακή μελέτη, έγινε στο πλαίσιο του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών, του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου στο Τμήμα Γεωπονικών Επιστημών, Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης Τροφίμων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και ο βιομηχανοποιημένος τρόπος ζωής, προσφέρει την ανάγκη για την εύρεση τρόπων, που να αυξάνουν όσο το δυνατό το προσδόκιμο ζωής. Η σωστή διατροφή και η ένταξη σε αυτή, λειτουργικών τροφίμων και ιδιαίτερα προβιοτικών, προσφέρει ευημερία και αυξάνει το προσδόκιμο ζωής, αφού ο οργανισμός είναι διπλά ασφαλισμένος (ανοσοποιητικό σύστημα και εντερική μικροχλωρίδα) έναντι στην εισβολή παθογόνων και στην εμφάνιση διαφόρων ασθενειών. Η προστασία της εντερικής μικροχλωρίδας θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από την βρεφική ηλικία, καθώς η διαμόρφωση της, επιτυγχάνεται από τους πρώτους μήνες ζωής. Η αποφυγή των παραγόντων που μπορούν να την επηρεάσουν, όπως η χρήση αντιβιοτικών, είναι ένα ισχυρό όπλο προστασίας, που εξαρτάται άμεσα από τις συνήθειες του καταναλωτή. Τα προβιοτικά, είναι μικροοργανισμοί που προσφέρουν προστασία στον καταναλωτή, μειώνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης και σε κάποιες περιπτώσεις, επανεμφάνισης, ορισμένων ασθενειών. Είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία, καθώς δεν έχουν όλα τα βακτήρια προβιοτική δράση. Με βάση το FAO και WHO, οι μικροοργανισμοί, για να είναι προβιοτικοί, θα πρέπει να πληρούν ορισμένα κριτήρια, τα οποία εξετάζονται και αναλύονται σε αυτή την εργασία. Τα προβιοτικά μπορούν να αποτελέσουν ασπίδα σε πολλές ασθένειες, εάν καταναλώνονται σωστά, οι οποίες μπορεί να έχουν γαστρεντερική προέλευση χωρίς όμως να περιορίζεται η δράση τους σε αυτή.

Λέξεις κλειδιά: λειτουργικά τρόφιμα, πρεβιοτικά, προβιοτικά, αντιβιοτικά, μηχανισμοί δράσης, άμυνα σε διάφορες ασθένειες

ABSTRACT

The rapid development of technology alongside the modern way of living, highlights the needs to develop new ways and practices to improve and maximize life expectancy. Appropriate and balanced nutrition, which includes functional foods and especially probiotics, can improve wellbeing and at the same time increase the life expectancy. Probiotics can provide a shield against the harmful effects of pathogens and the emergence of various diseases by booting the immune system and improving the intestinal microbiome. The production of the intestinal microflora is of the great importance and should be considered from infancy, since the development of the intestinal microbiome is achieved from the first months of life. Avoiding the factors that can affect it, such as the use of antibiotics, is a powerful weapon for protection, which relates to the different consumer behaviors. Probiotics are essentially microorganisms that offer protection to the consumer by reducing the chances of incidence and, in some cases, recurrence of certain diseases. It is a very special category of microorganisms, since not all bacteria demonstrate probiotic effects. According to the FAO and WHO, microorganisms, to be probiotics, must fully comply with certain criteria. These criteria are examined and analyzed in this dissertation. Probiotics can provide an efficient and effective shield against several diseases, if consumed properly, which are not limited to gastrointestinal disorders.

Keywords: Functional foods, prebiotics, probiotics, antibiotics, mechanisms of action, defense against various disease.