



خميرة البيرة Yeast s'Brewer نوعٌ من الفطور وحيدة الخلية، والمعروفة باسم *cerevisiae Saccharomyces*، تتمّ تنميتها بشكلٍ خاصٍ لتصنيع المكملات الغذائية، وقد سميت خميرة البيرة بهذا الاسم لأنها عنصرٌ أساسي في صناعة البيرة.

ما هي فوائد خميرة البيرة؟

خميرة البيرة غنية بالكروميوم *chromium* بشكلٍ أساسي، وقد تبين أنّ الكروميوم يلعب دوراً مهماً في استقرار مستوى السكر في الدم، وبالتالي يمكن أن يكون مفيداً في إبقاء مرض السكري تحت المستوى الجيد، إلا أن الأبحاث أثبتت أن إعطاء كل من الكروميوم أو خميرة البيرة كمكمل غذائي لكبار السن يساهم في رفع مستويات الكروميوم في الدم، لكنه لن يؤثر بشكلٍ فعالٍ في استقرار مستوى السكر في الدم. ولذلك فقد صرحت جمعية مرض السكري في بريطانيا UK Diabetes بأنه من الأفضل الحصول على المعادن الأساسية والفيتامينات من الغذاء بدلاً من الحصول عليها عن طريق المكملات الغذائية، وتؤكد أنه لا ينبغي للأشخاص المصابين بمرض السكري أن يتناولوا المكملات الغذائية كبديل عن الأدوية التي توصف لهم.

خميرة البيرة غنية بالسيلينيوم أيضاً، والذي يُعتبر من المعادن الأساسية للجسم بفضل خواصه المضادة للأكسدة، بالإضافة إلى أنه يوفر بعض الوقاية ضد أمراض القلب من خلال التحريض على إنتاج الكوليسترول الجيد HDL وخفض مستوى الكوليسترول السيء LDL.

بالإضافة إلى العناصر السابقة، تعد خميرة البيرة مصدراً جيداً لمجموعة الفيتامينات B، المتضمنة فيتامين B1 (ثيامين) وB2 (ريبوفلافين) وB3 (نياسين) وB5 (حمض البانتوثنيك) وB6 (بيريدوكسين) وB7 (بيوتين) وB9 (حمض الفوليك)، وجميع هذه الفيتامينات ضرورية لتزويد الجسم بالطاقة، ودعم الجهاز العصبي، وتأمين الهضم الجيد، والحفاظ على صحة الجلد والشعر والعينين والكبد. وقد أشيع سابقاً عن خميرة البيرة أنها مصدر غني بفيتامين B12، إلا أنها ليست كذلك بالفعل، ولكنها تنمو بالتزامن مع البكتيريا المنتجة لهذا الفيتامين، أي أن الخميرة المستقلة خالية من فيتامين B12.

استخدامات أخرى محتملة لهذه الخميرة:

قد تكون هناك إمكانية لإدخال تعديلات على خميرة البيرة بهدف تطوير لقاحات تساعد على الحد من خطر الإصابة بسرطان الجلد (إنما لا تزال هذه الأبحاث في مراحلها الأولى)، وتخفيف حب الشباب، والوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، ولا تزال هناك حاجة لإجراء المزيد من التحقيقات والدراسات الموسعة للتحقق من مدى صحة هذه النتائج الأولية.



الأشكال الدوائية لخميرة البيرة: تتوفر خميرة البيرة على شكل أقراص أو مسحوق. ويمكن أن تؤخذ بجرعات تصل إلى 3000 ملغ يومياً، والتي تنقسم عادةً إلى ثلاث جرعات مقدار الواحدة منها 1000 ملغ بحيث تؤخذ مع وجبات الطعام.

هل يمكن لجميع الأشخاص تناول هذه الخميرة؟ لم يعرف بعد ما إذا كان لخميرة البيرة تأثير على الحمل أو الإرضاع، لذلك يفضل تجنب تناولها خلال هذه الأوقات، كذلك لا ينبغي أن تعطى للأطفال لأنه ما زال من غير المعروف ما إذا كانت آمنة بالنسبة لهم، ويجب على الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي (الأكزيما التأتبية dermatitis atopic) تجنب هذه الخميرة لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الإصابة، كذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون ضعفاً مناعياً (كالمرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي)، والمصابين بالاضطرابات المعوية الالتهابية النشيطة (مثل مرض كرون والتهاب القولون التقرحي)، وللأعمار الصغيرة جداً والكبيرة جداً، كما يجب تجنب تناول مكملات خميرة البيرة في حال الإصابة بالنقرس، حيث أن ارتفاع محتوى البيورين purine يؤدي إلى ارتفاع مستويات حمض البول في الدم وبالتالي زيادة الإصابة.

هل هناك أي تداخلات دوائية معروفة؟ يجب على الأشخاص الذين يتناولون مضادات الاكتئاب من نمط (مُثبطات oxidase-Monoamine) استشارة الطبيب قبل البدء بتناول مكملات خميرة البيرة، وذلك لأن عمل هذا النوع من الأدوية يمنع تفكك التيرامين في الماد ضغط في خطيراً ارتفاعاً بترسيب أن يمكن تسيب وال (البيرة خميرة في موجودة ماد وهي) tyramine حال تراكمها في الجسم، كما يجب تجنب تناول خميرة البيرة في حال العلاج بالأدوية المضادة للفطريات، أو مثبطات المناعة.

المصدر:

<http://syr-res.com/?389d>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Aya Alrifai



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Alaa Al Jabban



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



نشر: Kinan Jarrouje

