



تاریخ	۱۸
خرداد	۱۳۹۹
یکشنبه	

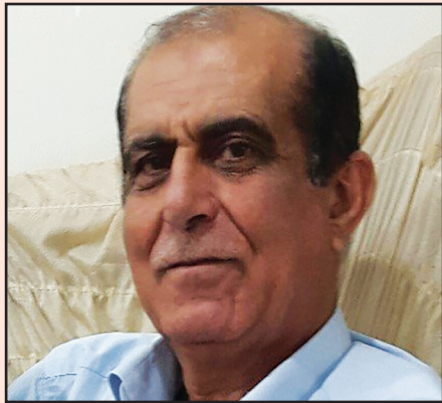
ضرب‌المثل‌های جهان

سعی کن با یک اسب مرده مانند اسب زنده رفتار کنی

چینی

اعتراض به رفتار خشن پلیس درک شاونین

منوچهر حبیبی



سرمزین مهاجران که ۸۱ درصد سفیدپوست، ۱۳ درصد سیاه‌پوست، ۴ درصد آسیایی، یک درصد سرخپوست و یک درصد اهل هاوایی و لاتین تبار و از تنوع نژادی آن هم با فرهنگ و اعتقادات و باورهای سکولار تا دینی ... برخوردار است، چنین اتفاقی به دفعات رخ داده است. آمریکا با پنجاه ایالت نیمه خودمختار با حکومتی فدرال اداره می‌شود و رئیس‌جمهورش با رأی مستقیم و الکترال برای چهار سال انتخاب می‌گردد که در صورت رضایت عمومی تنها یک دوره دیگر که جمعاً هشت سال می‌شود به‌عنوان شخص اول، رهبری کشور را برعهده می‌گیرد. با این وجود هر لحظه و در هر رویدادی باید پاسخگوی رسانه‌ها و در نهایت دو مقدمی دوست و پنجاه ساله مطرح باشد و چنانچه تخطی از قانون اساسی، پنهان کاری، فساد مالی و اخلاقی در دوران رهبری کشور از او سر بزند و اثبات شود، استیضاح و حتی برکنار می‌شود. این کشور به نسبت نوپا در چهارم رتبه ۱۷۷۶ در بریتانیا استقلال یافت و رفته رفته با قدمتی دوست و پنجاه ساله مطرح گردید و امروز با جمعیت سیصد و بیست میلیونی به‌عنوان قدرت بزرگ اقتصادی و نظامی شناخته می‌شود. با این وجود هنوز آمریکا کشور تضادهای سیاسی و اقتصادی و فرهنگی، نژادی و ... است. دو حزب فراگیر و شناخته شده دمکرات و جمهوریخواه که رقیبان سنتی یکدیگرند با رقابت‌های تنگاتنگ برای پیروزی در انتخابات فرمانداران، مجلس نمایندگان و سنا و به‌ویژه ریاست جمهوری و برای ماندن در قدرت به‌طور مستمر تلاش می‌کنند که بعضاً با افشاکاری و شفاف‌سازی و گاه ترندهای سیاسی جلوی منجر گردید؛ اما آمریکا سومین کشور پهناور دنیا،



صفحه	۶
شماره	
سال	۲۸۰۹
بیست و پنجم	

دهد برخشم بیشتر مردم می‌افزاید. تا زمان نگارش این مطلب مردم آمریکا که در نزدیک به ۳۰ ایالت و صد شهر بزرگ و کوچک از جمله نیویورک، واشنگتن و لس‌آنجلس اعتراض‌های گسترده کرده‌اند، در ادامه اعتراضات با نیروهای امنیتی که به پرتاب گاز اشک‌آور و بی‌حس کننده و شلیک گلوله‌های مشقی روی آورده‌اند کمترین آسیب را دیده‌اند، هرچند برخی خبرگزاری‌ها خبر از کشته شدن یک پلیس و یک شهروند داده‌اند، همراهی برخی از مسئولین و کلاترها و افراد پلیس با معترضان برای دفاع از جان یک شهروند و جلوگیری از تکرار برخورد تبعیض‌آمیز که به خیابان‌ها آمده‌اند هم بیانگر حقانیت اعتراضات مردم است و همین امر نیاز به تدبیری هوشمندانه برای تحقق خواست مردم را ضروری می‌نماید تا خواست مردم مصادره نگردد. مردمی که می‌خواهند از قانون مدنی شصت سال پیش که آزادی‌شان را تضمین می‌کرد و بر اساس آن هر شهروند با هر رنگ و نژاد و دین و مسلک و مرام آزاد است، دفاع کنند. آن‌ها می‌خواهند آزادی‌های فردی و اجتماعی‌شان با برجا بماند. سیاه و سفید، کوچک و بزرگ، زن و مرد کنار هم یک صدا فریاد می‌زنند. آخرین جمله جورج فلویید من نمی‌توانم نفس بکشم، از طرف دیگر، روغن بادام زمینی منبع خوبی از ویتامین E است، یک آنتی‌اکسیدان که دارای خواص درمانی زیادی مانند محافظت از بدن در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. روغن بادام زمینی منبع عالی ویتامین E است. همچنین با برخی از مزایای سلامتی از جمله کاهش برخی از عوامل خطر بیماری قلبی و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت ارتباط برقرار کرده است. روغن بادام زمینی از نظر ویتامین E بسیار سرشار است: یک قاشق غذاخوری روغن بادام زمینی حاوی ۱۱٪ از توصیه روزانه ویتامین E است. ویتامین E در واقع نام گروهی از ترکیبات محلول در چربی است که عملکردهای مهم بسیاری در بدن دارند. نقش اصلی ویتامین E عملکرد آنتی‌اکسیدان و محافظت از بدن در برابر مواد مضر به نام رادیکال‌های آزاد است. اگر تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن خیلی زیاد شود، می‌توانند باعث آسیب به سلول‌ها شوند. آنها به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط بوده‌اند. علاوه بر این، ویتامین E به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند. روغن بادام زمینی خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد: روغن بادام زمینی دارای چربی‌های اشباع نشده (MUFA) و (PUFA) است که هر دو به‌صورت گسترده در کاهش بیماری‌های قلبی مؤثر است. شواهد خوبی وجود دارد که مصرف چربی‌های اشباع نشده می‌تواند برخی از عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به‌عنوان مثال، مقادیر بالای کلسترول LDL و تری گلیسیرید در خون با خطر بیشتر بیماری قلبی مرتبط است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که جایگزینی چربی‌های اشباع با MUFA یا PUFA ها ممکن است سطح کلسترول LDL و هم تری گلیسیرید را کاهش دهد. روغن بادام زمینی ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد: مطالعات نشان داده است که چربی‌های اشباع نشده (MUFA) و (PUFA) ممکن است کنترل قند خون را در افراد مبتلا به دیابت بهبود بخشد. مصرف هرگونه چربی همراه با کربوهیدرات‌ها باعث کند شدن جذب قندها در دستگاه گوارش می‌شود.

بار دیگر توجهات به سمت آمریکایی رفت که تاکنون نزدیک به دو میلیون مبتلا به کرونا داشته که یکصد هزار تن از این بیماران جان باخته‌اند و این بیماری حدود چهل میلیون را نیز در آن کشور بیکار کرده است. هرچند بیشترین بوجه عبور از دوره کرونا را که سه هزار میلیارد دلار است در بین کشورها دولت آمریکا به جنگ با کووید ۱۹ اختصاص داده، اما آنچه مردم آمریکا را خشمگین و معترض و توجه جهانی را به خود جلب کرده، این روزها نه کرونا بلکه اعتراضی به رفتار خشن پلیس درک شاونین است که به مدت هشت دقیقه زانویش را روی گردن مظنون جورج فلویید در شهر منه سنا گذاشت؛ که فریاد می‌زد نمی‌توانم نفس بکشم، در حالی که سه پلیس دیگر نظاره‌گر بودند و در نهایت به مرگ این سیاه‌پوست منجر گردید؛ اما آمریکا سومین کشور پهناور دنیا،

کدام غذاها باعث ایجاد مسمومیت می‌شوند؟



برخی خوراکی‌ها بیشتر از همه احتمال بروز مسمومیت غذایی در مصرف‌کننده را بالا می‌برند، در همین رابطه بهتر است با برخی از این مواد غذایی آشنا شوید. وقتی صحبت از مواد غذایی خطرناک و بیماری‌زا می‌شود کمتر کسی به فکر سبزیجات و میوه‌های تازه می‌افتد. بیوتوت: درست است که در صورت خوردن گوشتی که کامل پخته نشده و یا مصرف ماهی یا مرغی که تازه نیست، در معرض مشکلات گوارشی و سلامتی مختلف قرار می‌گیریم، اما تحقیقات نشان داده است که برخی در این زمینه مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کنند.

اسفنج خام یا نشسته تقریباً نیمی از تمامی موارد مسمومیت غذایی ثبت‌شده به محصولات کشاورزی مربوط می‌شود و در کمال تعجب، گفته‌شده که ۲۲ درصد این محصولات از نوع سبزیجات برگ‌داری مانند اسفنج هستند. از آنجایی که میوه و سبزی‌ها اکثراً به‌صورت خام مصرف می‌شوند، وارد شدن هر عامل بیماری‌زا به این محصولات در هر کدام از مراحل تولید تا عرضه می‌تواند باعث مسمومیت‌های غذایی شود؛ به‌عنوان مثال اسفنج آلوده می‌تواند در خود نورو ویروس داشته باشد و باعث ایجاد اسهال و حالت تهوع در مصرف‌کننده شود. گفته‌شده که آبکشی و شستن یکی از قدم‌های ابتدایی برای از بین بردن این خطر به شمار می‌رود، اما نمی‌توان با اطمینان کامل گفت که این روش پاکسازی همیشه مؤثر است.

جوانه دانه‌ها دانه‌های جوانه‌زده یکی از بخش‌های اصلی برخی از رژیم‌های خام‌خواری به حساب می‌آیند و جالب است بدانیم که شرایط مرطوب عمل آمدن این جوانه‌ها برای رشد باکتری‌هایی مانند سالمونلا ایده آل است. سالمونلا باعث بروز اسهال، تب و دردهای شکمی می‌شود. **تخم مرغ و لبنیات** به طور کلی محصولات حیوانی که با یکدیگر ترکیب می‌شوند، مانند شرایطی که در مخازن بزرگ شیر و یا تخم‌مرغ‌های عمده و مخلوط شده پیش می‌آید، جزو خوراکی‌هایی هستند که احتمال مسمومیت غذایی در مصرف‌کننده را بالا می‌برند؛ دلیل چنین مشکلی هم این است که در صورت آلوده بودن یکی از محصولات حیوانی واردشده به مخازن، عوامل بیماری‌زای موردنظر در کل محصولات گسترش می‌یابند و کل محصولات ترکیب‌شده را آلوده می‌کنند. در این زمینه هم سالمونلا عامل بیماری‌زای اصلی شناخته‌شده که به‌عنوان مثال در تخم‌مرغ‌ها مشکلات جدی را ایجاد می‌کند؛ متخصصان اعلام کرده‌اند که تنها یکی از روش‌های مسموم شدن تخم پرند‌هایی مانند مرغ، آلوده شدن تخم‌دان جاندار به‌نوعی باکتری خاص است که بدون ایجاد تغییرات ظاهری در تخم‌دان، ماده غذایی را مسموم می‌کند.

گوشت چرخ کرده همانند مورد قبلی لیست، خوراکی‌هایی مانند گوشت چرخ کرده و یا غذاهایی مثل مرغ سوخاری که حاصل کنار هم گذاشتن محصولات چند حیوان هستند هم شانس بالایی برای آلوده شدن به عوامل بیماری‌زای مختلف دارند. از طرف دیگر اگر این محصولات به طور مناسب پخته نشوند، احتمال تجمع و تکثیر باکتری‌هایی مانند ای کولی و کلستریدیوم در آنها بالا می‌رود و شانس بروز مسمومیت غذایی در مصرف‌کننده را افزایش می‌دهند. منبع: farsnews.com

روغن بادام زمینی چیست؟

ذکر شده است: کالری: ۱۱۹ گرم چربی: ۱۴ گرم چربی اشباع: ۲٫۳ گرم چربی اشباع نشده (PUFA): ۴٫۳ گرم ویتامین ای: ۱۱٪ از RDI فیتواسترول ها: ۲۷٫۹ میلی‌گرم تجزیه اسیدهای چرب روغن بادام زمینی ۲۰٪ چربی اشباع، ۵۰٪ چربی اشباع نشده (MUFA) و ۳۰٪ چربی اشباع نشده (PUFA) است.

نوع اصلی چربی اشباع نشده موجود در روغن بادام زمینی را اسید اولئیک یا امگا ۹ می‌نامند. همچنین حاوی مقادیر زیادی اسید لینولئیک، نوعی اسید چرب امگا ۶ و مقادیر کمتری اسید پالمیتیک، چربی اشباع شده است. مقدار زیاد چربی‌های امگا ۶ که روغن بادام زمینی در آن وجود دارد ممکن است چیز خوبی نباشد. این چربی‌ها باعث ایجاد التهاب می‌شوند و با مشکلات مختلف سلامتی مرتبط هستند.

مقدار قابل‌توجهی چربی اشباع نشده موجود در این روغن باعث می‌شود آن را برای سرخ کردن و سایر روش‌های پخت و پز با گرمای زیاد استفاده کنید. بااین‌حال، حاوی مقدار مناسبی از چربی اشباع نشده که در دهامای بالا پایدارتر است. از طرف دیگر، روغن بادام زمینی منبع خوبی از ویتامین E است، یک آنتی‌اکسیدان که دارای خواص درمانی زیادی مانند محافظت از بدن در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. روغن بادام زمینی منبع عالی ویتامین E است. همچنین با برخی از مزایای سلامتی از جمله کاهش برخی از عوامل خطر بیماری قلبی و کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت ارتباط برقرار کرده است.

روغن بادام زمینی از نظر ویتامین E بسیار سرشار است: یک قاشق غذاخوری روغن بادام زمینی حاوی ۱۱٪ از توصیه روزانه ویتامین E است. ویتامین E در واقع نام گروهی از ترکیبات محلول در چربی است که عملکردهای مهم بسیاری در بدن دارند. نقش اصلی ویتامین E عملکرد آنتی‌اکسیدان و محافظت از بدن در برابر مواد مضر به نام رادیکال‌های آزاد است. اگر تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن خیلی زیاد شود، می‌توانند باعث آسیب به سلول‌ها شوند. آنها به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط بوده‌اند. علاوه بر این، ویتامین E به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.

روغن بادام زمینی خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد: روغن بادام زمینی دارای چربی‌های اشباع نشده (MUFA) و (PUFA) است که هر دو به‌صورت گسترده در کاهش بیماری‌های قلبی مؤثر است. شواهد خوبی وجود دارد که مصرف چربی‌های اشباع نشده می‌تواند برخی از عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به‌عنوان مثال، مقادیر بالای کلسترول LDL و تری گلیسیرید در خون با خطر بیشتر بیماری قلبی مرتبط است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که جایگزینی چربی‌های اشباع با MUFA یا PUFA ها ممکن است سطح کلسترول LDL و هم تری گلیسیرید را کاهش دهد. روغن بادام زمینی ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد: مطالعات نشان داده است که چربی‌های اشباع نشده (MUFA) و (PUFA) ممکن است کنترل قند خون را در افراد مبتلا به دیابت بهبود بخشد. مصرف هرگونه چربی همراه با کربوهیدرات‌ها باعث کند شدن جذب قندها در دستگاه گوارش می‌شود.



روغن‌های پخت و پز زیادی در بازار موجود است و با وجود تعداد زیاد انواع روغن‌ها دشوار است که بدانید کدام یک از آنها برای سلامتی شما بهترین هستند. روغن بادام زمینی یک روغن محبوب است که معمولاً در پخت و پز به‌خصوص هنگام سرخ کردن مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالی که ممکن است روغن بادام زمینی دارای برخی از مزایای سلامتی باشد، اما دارای اشکالات قابل‌توجهی نیز هست.

بیوتوت: در این مقاله نگاهی دقیق به روغن بادام زمینی می‌اندازیم تا دریابیم که این یک انتخاب سالم یا ناسالم است یا خیر. روغن بادام زمینی که از آن به‌عنوان روغن آراچی نیز یاد می‌شود، یک روغن گیاهی است که از دانه‌های خوراکی گیاه بادام زمینی تهیه می‌شود. گرچه گیاه بادام زمینی بالای زمین گل می‌کند اما دانه‌ها یا بادام زمینی در واقع در زیر زمین رشد می‌کنند. بادام زمینی اغلب با آجیل درختی مانند گردو و مغز بادام دسته‌بندی می‌شوند اما در واقع نوعی حیوانات هستند که به خانواده نخود و لوبیا تعلق دارند. بسته به فرآوری، روغن بادام زمینی می‌تواند طیف گسترده‌ای از طعم‌ها را داشته باشد که از ملایم و شیرین گرفته تا قوی متفاوت است.

انواع مختلفی از روغن بادام زمینی وجود دارد. هر کدام با استفاده از تکنیک‌های مختلف ساخته می‌شوند: روغن بادام زمینی تصفیه شده: این نوع تصفیه شده و دئودوره شده است و باعث از بین رفتن قسمت‌های آلرژی‌زای روغن می‌شود. به طور معمول برای افرادی که به بادام زمینی آلرژی دارند بی‌خطر است. معمولاً توسط رستوران‌ها برای سرخ کردن غذاهایی مانند مرغ و سبزی‌زمینی سرخ کرده استفاده می‌شود. روغن بادام زمینی فشرده شده: در این روش بادام زمینی خرد می‌شود تا روغن آن را بیرون بیاورد. این فرآیند با گرمای کم، بیشتر از طعم طبیعی بادام زمینی و مواد مغذی بیشتری را حفظ می‌کند. روغن بادام زمینی لذیذ: که روغن مخصوص آن محسوب می‌شود، این نوع تصفیه نشده و معمولاً بو داده می‌شود و به این روغن طعم عمیق‌تر و شدیدتری نسبت به روغن تصفیه شده می‌دهد. از این ماده برای طعم دادن به غذاهایی مانند سبزی‌زمینی سرخ‌شده استفاده می‌شود. مخلوط روغن بادام زمینی: روغن بادام زمینی غالباً با طعم مشابه اما روغن کمتری مثل روغن سویا مخلوط می‌شود. این نوع برای مصرف‌کنندگان مقرون به صرفه‌تر است و معمولاً برای سرخ کردن مواد غذایی به‌صورت عمده به فروش می‌رسد.

روغن بادام زمینی به طور گسترده در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما بیشتر در آشپزی‌های چینی، آسیای جنوبی و آسیای جنوب شرقی رایج است. در ایالات متحده در طول جنگ جهانی دوم محبوبیت بیشتری پیدا کرد که روغن‌های دیگر به دلیل کمبود مواد غذایی کمیاب بودند. این روغن نقطه دود بالایی برابر ۴۳۷ f (۲۲۵ c) دارد و معمولاً برای سرخ کردن غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینجا تجزیه به‌صورت عمده به فروش می‌رسد. روغن بادام زمینی به طور گسترده در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما بیشتر در آشپزی‌های چینی، آسیای جنوبی و آسیای جنوب شرقی رایج است. در ایالات متحده در طول جنگ جهانی دوم محبوبیت بیشتری پیدا کرد که روغن‌های دیگر به دلیل کمبود مواد غذایی کمیاب بودند. این روغن نقطه دود بالایی برابر ۴۳۷ f (۲۲۵ c) دارد و معمولاً برای سرخ کردن غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینجا تجزیه به‌صورت عمده به فروش می‌رسد.

بهترین راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن

تقویت ایمنی بدن شما آسان‌تر از آنچه گفته می‌شود است، شما با چندین تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توانید به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با عوامل بیماری‌زا کمک کنید. سرتاسر بدن ما توسط شبکه امنیتی قدرتمندی تحت حفاظت قرار دارد که «سیستم ایمنی» خطاب می‌شود. در برابر میلیون‌ها میکروب از جنس مختلف، باکتری، ویروس، سموم، انگل‌ها و هر ارگانیسم زنده‌ای که به ما آسیب می‌رساند، دفاع کند.

به اندازه کافی بخوابید خواب و مصونیت با هم گره خورده است. در حقیقت، خواب ناکافی یا کم کیفیت با حساسیت بالاتر به بیماری در ارتباط است. در یک مطالعه در ۱۶۴ بزرگسال سالم، افرادی که هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، بیشتر از افرادی که هر شب ۶ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، احتمال سرماخوردگی دارند. استراحت کافی مصونیت طبیعی شما را تقویت کند. همچنین هنگام بیماری بیشتر بخوابید تا سیستم ایمنی بدن شما بتواند با بیماری بهتر مبارزه کند.

بزرگسالان باید هر شب ۷ ساعت یا بیشتر بخوابند، در حالی که نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت و بچه‌های کوچکتر و نوزادان تا ۱۴ ساعت نیاز به خواب دارند. اگر در خوابیدن مشکل دارید، یک ساعت قبل از خواب استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید، زیرا چراغ آبی ساطع شده از تلفن، تلویزیون و رایانه شما ممکن است چرخه طبیعی خواب شما را مختل کند.

غذاهای گیاهی کامل بخورید: غذاهای گیاهی مانند میوه، سبزیجات، آجیل، دانه و حبوبات سرشار از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که ممکن است در مقابل عوامل بیماری‌زا مضر به شما کمک کنند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی با مبارزه با ترکیبات ناپایدار بنام رادیکال‌های آزاد به کاهش التهاب کمک می‌کند. التهاب مزمن به بسیاری از شرایط سلامتی، از جمله بیماری‌های قلبی، آلزایمر و برخی سرطان‌ها مرتبط است. در ضمن، فیبر موجود در غذاهای گیاهی میکروبیوم روده شما یا اجتماع باکتری‌های سالم موجود در روده شما را تقویت می‌کند. یک میکروبیوم قوی روده می‌تواند ایمنی شما را بهبود بخشد و از ورود عوامل بیماری‌زا مضر از طریق دستگاه گوارش به بدن جلوگیری کند. بعلاوه، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C هستند که ممکن است مدت زمان سرماخوردگی را کاهش دهد.

چربی‌های سالم بیشتری بخورید: چربی‌های سالم، مانند آنهایی که در روغن زیتون و ماهی قزل آلا وجود دارد، ممکن است با کاهش التهاب، پاسخ ایمنی بدن شما به عوامل بیماری‌زا را تقویت کنند. اگرچه التهاب سطح پایین پاسخ طبیعی به استرس یا آسیب است، اما التهاب مزمن می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کند. روغن زیتون که بسیار ضدالتهاب است با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. **غذاهای تخمیر شده بیشتری بخورید یا از مکمل پروبیوتیک استفاده کنید:** غذاهای تخمیر شده سرشار از باکتری‌های مفیدی به نام پروبیوتیک هستند که دستگاه گوارش شما را تقویت می‌کنند. اگر به طور مرتب غذاهای تخمیر نمی‌خورید، مکمل‌های پروبیوتیکی گزینه دیگری است. سلامت و ایمنی روده عمیقاً بهم پیوسته است. غذاهای تخمیر شده و پروبیوتیک‌ها سیستم ایمنی بدن را با کمک به شناسایی و هدف قرار دادن عوامل بیماری‌زای مضر تقویت کنند.