

03 – 07 октября 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Лучшие продукты с пробиотиками

ПРОБИОТИКИ. «Правильные» бактерии на страже здоровья!



Квашеная
капуста



Квашеные
огурцы



Сыр
(из непастеризо-
ванного молока)



Йогурт, кефир



Квас



Мисо



Комбуча
(чайный гриб)



Оливки
(в рассоле)



Яблочный
уксус

Известно, что количество бактерий в нашем организме превышает количество клеток нашего тела в 10 раз. Большинство из этих бактерий находятся в кишечнике. В основном бактерии, проживающие в кишечнике, абсолютно безвредны, то есть относятся к непатогенным (не вызывающим заболевания).

«Правильные» бактерии, заселяющие кишечник, улучшают пищеварение и иммунную функцию организма, поддерживают здоровый вес и здоровье кожи, снижают риск развития различных заболеваний. Такие микроорганизмы называют пробиотиками.

ПРОБИОТИКИ – (определение согласно ВОЗ) *непатогенные для человека микроорганизмы, которые способны восстанавливать нормальную микрофлору органов, а также губительно воздействовать на патогенные и условно-патогенные бактерии, которые обеспечивают при систематическом употреблении в пищу благоприятное воздействие на организм человека.*

К основным пробиотическим микроорганизмам относят лактобациллы (*Lactobacillus*), бифидобактерии (*Bifidobacterium*), пропионовокислые бактерии (*Propionibacterium*), стрептококки вида *Streptococcus thermophilus*, бактерии рода *Lactococcus*, а также спорообразующие бактерии, в особенности из рода *Bacillus*.

Натуральные пробиотики, содержащиеся в продуктах питания представляют собой культуры живых микробов, которые при попадании в организм оказывают благотворное влияние на здоровье человека.

В кишечнике человека пробиотики конкурируют с вредными бактериями, подавляют их рост и поддерживают защитный барьер стенок кишечника. Таким образом они снижают вероятность воспаления.

Пробиотики обычно считаются безопасными, поскольку они уже присутствуют в нормальной пищеварительной системе и населяют наш кишечник, тем самым являются необходимым составляющими нормальной микрофлоры (является уникальной для каждого индивида).

Считается, что полезные бактерии, входящие в состав продуктов или добавок с пробиотиками, помогают в регуляции пищеварения и профилактике различных желудочно-кишечных расстройств. Также пробиотики помогают восстановить естественный баланс бактерий в кишечнике, когда он нарушен в результате болезни или лечения. Они могут быть полезными при гастроэнтеритах, запорах и синдроме раздраженной кишки, а также при диарее или несварении. Пробиотики подавляют рост гнилостных кишечных бактерий, которые вырабатывают канцерогенные вещества из пищевых компонентов.

Пробиотики уменьшают симптомы воспаления и аллергии, корректируют иммунодефицитные состояния и борются с жировой дистрофией печени.

Ряд исследований показал, что прием определенных продуктов с пробиотиками особенно в подростковом возрасте, а также у женщин в период менопаузы, помогает усваиваться кальцию, который необходим для поддержания плотности костей и профилактики переломов.

Пробиотики не принесут большую пользу, если ваше питание несбалансированное и нездоровое, или вы пренебрегаете физической активностью. Кроме того, (хотя пробиотики безопасны для большинства людей), они могут причинить вред людям, которые имеют нарушения иммунной системы, в том числе связанные с заболеваниями или приемом лекарственных средств.

На самом деле можно легко найти на полке магазинов продукты с пробиотиками:

мягкий сыр; творог; квас, домашний йогурт; пахта; кефир; квашенная капуста; сброженная бобовая паста и прочее.

ВАЖНО! Здоровый человек может поддерживать оптимальную микрофлору кишечника, получая пробиотики с питанием. При приеме БАДов, следует проконсультироваться с врачом, который даст рекомендацию, какие именно пробиотики желательны в конкретном случае и как долго их нужно употреблять.