

Пробиотики – это виды живых микроорганизмов, такие как бифидо-, лактобактерии, дрожжевые грибки рода сахаромицетов – сахаромицеты Буларди и некоторые штаммы кишечной палочки. Их включают в продукты питания для положительного действия на функции нашего желудочно-кишечного тракта.

Лактобактерия рамноза, бифидобактерии анималис (лактис) и лонгум наиболее изучены. Известно, что они обладают устойчивостью к соляной кислоте желудка, способны прикрепляться к клеткам кишечника и не являются патогенами.

Любые полезные микроорганизмы выполняют в организме несколько функций:

помогают правильному пищеварению

способствуют выработке витаминов группы В, биотина и витамина К

подавляют рост болезнетворных бактерий

стимулируют иммунный ответ при инфекции.

Пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах. Пробиотические штаммы используют для обогащения кефира, йогуртов, творожков и детских молочных смесей. Для того чтобы бактерии в составе пищевого продукта принесли пользу организму, они должны быть живыми, в количестве 10⁷-10⁹ КОЕ/мл (колониеобразующих единиц).

Пробиотические продукты рекомендуются к употреблению:

для взрослых: синдром раздраженного кишечника; вздутие живота; диарея; профилактика кишечной дискинезии, вызванной приемом антибиотиков; хронический запор; язвенный колит; болезни печени; при комплексной терапии гастрита, вызванного бактерией Хеликобактер пилори;

для детей: профилактика и лечение колик, срыгиваний у новорожденных; боли в животе, связанные с расстройством ЖКТ.

Пребиотики – это вещества, которые стимулируют рост полезных бифидо- и лактобактерий, то есть пробиотиков, в кишечнике. К ним относятся некоторые полисахариды и органические кислоты, в том числе Омега-3.

Естественные пребиотики содержатся в бананах, яблоках, злаковых, бобовых, чесноке. А на производстве их часто добавляют в йогурты, кефир, каши, печенье, шоколад.

Когда пища, обогащенная пребиотиками попадает в желудочно-кишечный тракт, эти полезные вещества не перевариваются полностью. Часть из них работают как специальная среда для развития полезных микроорганизмов в кишечнике и нормальной работы моторики ЖКТ. Также пребиотики благотворно влияют на обмен холестерина.

Пребиотические продукты помогают при хронических запорах, кишечных инфекциях, антибиотико-ассоциированной диарее. Доказано, что они могут уменьшить количество эпизодов аллергии и инфекционных заболеваний у детей.

Самые известные пребиотики, используемые в пищевой промышленности: инулин (получают из топинамбура, цикория) и гуммиарабик (камедь акации) – смола из различных видов акаций.

Включайте продукты с пробиотиками и пребиотиками в свой рацион и будьте здоровы!