

Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники.

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Дрожжи – одни из самых древних «домашних» микроорганизмов. Археологи сделали вывод, что около 6000 лет до н.э. египтяне с удовольствием пили пиво. А дрожжевой хлеб они научились выпекать около 1200 лет до нашей эры.

Сегодня в природе насчитывается около 1500 видов дрожжей. Они содержатся в листьях, в почве, на плодах различных растений, в нектаре цветов, в ягодах, проросших зернах пшеницы, солоде, кефире. Аскомицеты и базидомицеты – основные группы существующих сегодня видов дрожжей.

Дрожжи используются в кулинарии для приготовления различных видов выпечки и напитков. Жернова и пекарни, изображения пивоваров на стенах древних городов свидетельствуют о давности использования этих микроорганизмов в жизни людей.

Ключевые слова: Дрожжи, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые дрожжами:

- «Живое» пиво
- Квас
- Ряженка [1]
- Кефир
- Сыр
- Виноград [2]
- Хмель
- Изюм
- Масло сливочное [3]
- Сметана
- Чайный гриб
- Творог [4]
- Простокваша [5]
- Молоко
- Напиток медовый солодовый

Общая характеристика дрожжей

Дрожжи – это группа одноклеточных грибов, обитающих в полужидких и жидких богатых питательными веществами субстратах. Главная отличительная особенность дрожжей – брожение. Микроскопические грибки хорошо себя чувствуют при комнатной температуре. В случае достижения окружающей температуры 60 градусов, дрожжи погибают.

Дрожжи изучает специальная наука зимология. Официально дрожжевые грибы были «открыты» Пастером в 1857 году. Несмотря на столь огромное разнообразие видов дрожжей, существующих в природе, в питании мы чаще всего используем лишь 4 из них. Это пивные дрожжи, молочные, винные и хлебопекарные. Пышный хлеб и выпечка, кефир, пиво, виноград – эти продукты являются настоящими лидерами по содержанию данных типов дрожжей.

В организме здорового человека также содержатся некоторые виды этих грибов. Они обитают на коже, в кишечнике, а также на слизистых оболочках внутренних органов. Особое значение для организма имеют грибки рода кандиды. Хотя в слишком больших количествах они вызывают нарушения в работе организма и даже приводят к развитию некоторых заболеваний (кандидоз).

Наиболее популярными сегодня являются жидкие, сухие и просто живые пекарские дрожжи [6]. А также пивные дрожжи, которые в качестве БАДов, можно приобрести в аптеке. Но не менее полезными и более натуральными являются дрожжи, содержащиеся в естественном виде в продуктах питания.

Суточная потребность организма в дрожжах

Известно, что для нормального функционирования кишечника, присутствие дрожжеподобных грибов является необходимостью. При лабораторных исследованиях медиками называется оптимальной цифра присутствия этих микроорганизмов в кишечнике - 10 в 4 степени штук на 1 измеряемую единицу (1 грамм содержимого кишечника).

Медики считают, что 5-7 граммов дрожжей в день обеспечивают суточную потребность организма в витаминах группы В и является оптимальной величиной.

Потребность в дрожжах возрастает:

- при занятиях тяжелым физическим и умственным трудом;
- в стрессовой обстановке;
- при анемии;
- при нарушении углеводного и витаминно-минерального, белкового обмена в организме;
- низкой питательной ценности рациона;
- при дерматите, фурункулезе, акне;
- при ожогах и ранах;
- авитаминозе;
- слабом иммунитете;
- заболеваниях органов пищеварения (язвах, колитах, гастритах);
- при невралгиях;
- синдроме хронической усталости (СХУ);
- в местности с повышенным радиоактивным фоном или вредным воздействием других химических веществ.

Потребность в дрожжах снижается:

- при склонности к аллергии на дрожжесодержащие продукты;
- при болезнях почек;
- эндокринных заболеваниях;

- при дисбактериозе и подагре;
- предрасположенности организма к молочнице и другим грибковым заболеваниям.

Усваиваемость дрожжей

Дрожжи на 66% состоят из белка [7]. По качеству содержащихся протеинов дрожжи не уступают рыбе, мясу, молоку. Хорошо усваиваются организмом, при условии отсутствия непереносимости дрожжей, а также их умеренного использования.

Полезные свойства дрожжей, их влияние на организм

Калий [8], кальций [9], железо [10], магний [11], витамины группы В [12], Н и Р, фолиевая кислота, белки и аминокислоты, лецитин, метионин - это далеко не полный перечень полезных веществ, содержащихся в дрожжах.

Дрожжи активизируют усвоение пищи, повышают аппетит, стимулируют обмен веществ. Положительно влияют на всасывающую способность кишечника.

Следует учесть, что дрожжи, содержащиеся в дрожжевом тесте и сдобе, погибают в результате высокой температурной обработки. Поэтому хлеб и выпечка не являются продуктами, содержащими живые дрожжи.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Полезные свойства дрожжевых грибов особенно активно раскрываются в присутствии сахара и воды [13]. Дрожжи улучшают усваиваемость организмом многих питательных веществ. Однако неумеренное потребление продуктов, содержащих дрожжи, может привести к ухудшению усвоения кальция и некоторых витаминов.

Признаки нехватки дрожжевых грибов в организме

- проблемы с пищеварением;
- слабость;
- анемия;
- проблемы с кожей и волосами, ногтями.

Признаки избытка дрожжей в организме:

- аллергические реакции, вызванные непереносимостью дрожжей;
- молочница и другие грибковые заболевания;
- вздутие живота.

Факторы, влияющие на содержание дрожжей в организме

Основным критерием, определяющим наличие дрожжевых грибов в организме, является рацион питания человека. Оптимальное употребление дрожжесодержащих продуктов и общее состояние здоровья организма оказывают существенное влияние на необходимый баланс содержания в организме дрожжевых грибов.

Дрожжи для красоты и здоровья

Кожа, волосы, ногти [14-16] буквально хорошеют на глазах при употреблении продуктов, содержащих живые дрожжи. В народной медицине существует немало методов для улучшения внешнего вида и сохранения своей привлекательности. Дрожжевая маска для лица, пригволенная из пекарских дрожжей с молоком, травами или соком и дрожжевая маска для волос – это наиболее распространенные и действенные методы сохранения красоты, применяемые как в старину, так и сегодня.

- Питательная дрожжевая маска для лица готовится следующим способом: 20 грамм дрожжей смешиваются с 1 чайной ложкой меда [17], затем добавляется 1 столовая ложка пшеничной или ржаной муки. Полученная смесь разводится теплым кипяченым молоком (3-4 столовые ложки). Маску наносят на предварительно очищенное лицо на 15 минут, затем смывают теплой водой. Такая процедура подходит для сухой и нормальной кожи лица.
- Дрожжевая маска для жирной кожи лица готовится так: 20 граммов дрожжей разводят в кефире до получения консистенции густой сметаны. Маска наносится на лицо, а через 15 минут смывается теплой водой.
- При колите и энтероколите в народной медицине также использовали сухие дрожжи. Для этого 1 чайную ложку дрожжей добавляли в стакан морковного сока [18] и через 15-20 минут смесь выпивали.
- Для укрепления волос половину пачки дрожжей с сахаром ставят на водяную баню. После начала брожения добавляют немного меда и горчицы. Смесь наносят на волосы, укутывают голову (полиэтиленовая пленка, затем полотенце). Смывают маску через 60 – 90 минут.

Литература

1. Елисеева, Т. (2022). Ряженка–5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
5. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи–что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144
7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
10. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
18. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.06.2019

Yeast - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Yeast is one of the oldest "house" microorganisms. Archaeologists have concluded that around 6000 BC the Egyptians enjoyed drinking beer. And they learned to bake yeast bread around 1200 B.C. Today, there are about 1500 species of yeast in nature. They are found in leaves, in the soil, on the fruits of various plants, in the nectar of flowers, in berries, germinated wheat grains, malt, kefir.

Ascomycetes and Basidiomycetes are the main groups of yeast species that exist today. Yeast is used in cooking to prepare various types of baked goods and beverages. Grindstones and bakeries, images of brewers on the walls of ancient cities testify to the long history of the use of these microorganisms in human life. Keywords: Yeast, general characteristic, daily requirement, digestibility, useful properties, signs of shortage, signs of excess.