

Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Дріжджі – одні з найдавніших «домашніх» мікроорганізмів. Археологи зробили висновок, що близько 6000 років до н. єгиптяни із задоволенням пили пиво. А дріжджовий хліб вони навчилися випікати близько 1200 років до нашої ери.

Сьогодні у природі налічується близько 1500 видів дріжджів. Вони містяться в листі, у ґрунті, на плодах різних рослин, у нектарі квітів, у ягодах, пророслих зернах пшениці, солоді, кефірі. Аскоміцети та базидоміцети – основні групи існуючих сьогодні видів дріжджів.

Дріжджі використовуються в кулінарії для приготування різних видів випічки та напоїв. Жорнова та пекарні, зображення пивоварів на стінах стародавніх міст свідчать про давність використання цих мікроорганізмів у житті людей.

Ключові слова: Дріжджі, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на дріжджів:

- "Живе пиво
- Квас
- Ряжанка [1]
- Кефір
- Сир
- Виноград [2]
- Хміль
- Родзинки
- Олія вершкове [3]
- Сметана
- Чайний гриб
- Сир [4]
- Простокваша [5]
- Молоко
- Напій медовий солодовий

Загальна характеристика дріжджів

Дріжджі – це група одноклітинних грибів, що мешкають у напіврідких та рідких багатих на поживні речовини субстратах. Головна відмінна риса дріжджів – бродіння. Мікроскопічні грибки добре почуваються при кімнатній температурі. У разі досягнення навколишньої температури 60 градусів, дріжджі гинуть.

Дріжджі вивчає спеціальна наука зимологія. Офіційно дріжджові гриби були «відкриті» Пастером у 1857 році. Незважаючи на таку величезну різноманітність видів дріжджів, що існують у природі, у харчуванні ми найчастіше використовуємо лише 4 з них. Це пивні дріжджі, молочні, винні та хлібопекарські. Пишний хліб та випічка, кефір, пиво, виноград – ці продукти є справжніми лідерами за змістом цих типів дріжджів.

В організмі здорової людини також містяться деякі види цих грибків. Вони живуть на шкірі, кишечнику, і навіть на слизових оболонках внутрішніх органів. Особливого значення для організму мають грибки роду кандиди. Хоча в занадто великій кількості вони викликають порушення в роботі організму і навіть призводять до розвитку деяких захворювань (кандидоз).

Найбільш популярними сьогодні є рідкі, сухі та просто живі пекарські дріжджі [6]. А також пивні дріжджі, які як БАДи, можна придбати в аптеці. Але не менш корисними і більш натуральними є дріжджі, що містяться у природному вигляді в продуктах харчування.

Добова потреба організму у дріжджах

Відомо, що для нормального функціонування кишечника присутність дріжджоподібних грибків є необхідністю. При лабораторних дослідженнях медиками називається оптимальною цифра присутності цих мікроорганізмів у кишечнику – 10 у 4 ступені штук на 1 вимірювану одиницю (1 грам вмісту кишечника).

Медики вважають, що 5-7 г дріжджів на день забезпечують добову потребу організму у вітамінах групи В і є оптимальною величиною.

Потреба в дріжджах зростає:

- при заняттях тяжкою фізичною та розумовою працею;
- у стресовій обстановці;
- при анемії;
- при порушенні вуглеводного та вітамінно-мінерального, білкового обміну в організмі;
- низької поживної цінності раціону;
- при дерматиті, фурункульозі, акне;
- при опіках та ранах;
- авітаміноз;
- слабкий імунітет;
- захворювання органів травлення (виразках, колітах, гастритах);
- при невралгіях;
- синдром хронічної втоми (СХУ);
- у місцевості з підвищеним радіоактивним тлом чи шкідливим впливом інших хімічних речовин.

Потреба в дріжджах знижується:

- при схильності до алергії на дріжджовмісні продукти;
- при хворобах нирок;
- ендокринних захворюваннях;
- при дисбактеріозі та подагрі;
- схильності організму до молочниці та інших грибкових захворювань.

Засвоюваність дріжджів

Дріжджі на 66% складаються із білка [7]. За якістю протеїнів, що містяться, дріжджі не поступаються рибі, м'ясу, молоку. Добре засвоюються організмом за умови відсутності непереносимості дріжджів, а також їх помірного використання.

Корисні властивості дріжджів, їх вплив на організм

Калій [8], кальцій [9], залізо [10], магній [11], вітаміни групи В [12], Н і Р, фолієва кислота, білки та амінокислоти, лецитин, метіонін - це далеко не повний перелік корисних речовин, що містяться в дріжджах.

Дріжджі активізують засвоєння їжі, підвищують апетит, стимулюють обмін речовин. Позитивно впливають на здатність до всмоктування кишечника.

Слід врахувати, що дріжджі, що містяться в дріжджовому тесті та здобі, гинуть внаслідок високої температурної обробки. Тому хліб та випічка не є продуктами, що містять живі дріжджі.

Взаємодія з есенціальними елементами

Корисні властивості дріжджових грибів особливо активно розкриваються у присутності цукру та води [13]. Дріжджі покращують засвоюваність організмом багатьох поживних речовин. Однак надмірне споживання продуктів, що містять дріжджі, може призвести до погіршення засвоєння кальцію та деяких вітамінів.

Ознаки нестачі дріжджових грибів в організмі

- проблеми із травленням;
- слабкість;
- анемія;
- проблеми зі шкірою та волоссям, нігтями.

Ознаки надлишку дріжджів в організмі:

- алергічні реакції, спричинені непереносимістю дріжджів;
- молочниця та інші грибкові захворювання;
- здуття живота.

Чинники, що впливають вміст дріжджів в організмі

Основним критерієм, що визначає наявність дріжджових грибів в організмі, є раціон харчування людини. Оптимальне вживання дріжджовмісних продуктів і загальний стан здоров'я організму істотно впливають на необхідний баланс вмісту в організмі дріжджових грибів.

Дріжджі для краси та здоров'я

Шкіра, волосся, нігті [14-16] буквально гарніють на очах при вживанні продуктів, що містять живі дріжджі. У народній медицині існує чимало методів для покращення зовнішнього вигляду

та збереження своєї привабливості. Дріжджова маска для обличчя, приготована з пекарських дріжджів з молоком, травами або соком і дріжджова маска для волосся – це найбільш поширені та дієві методи збереження краси, що застосовуються як за старих часів, так і сьогодні.

- Поживна дріжджова маска для обличчя готується наступним способом: 20 г дріжджів змішуються з 1 чайною ложкою меду [17], потім додається 1 столова ложка пшеничного або житнього борошна. Отримана суміш розлучається теплим кип'яченим молоком (3-4 столові ложки). Маску наносять на попередньо очищену особу на 15 хвилин, потім змивають теплою водою. Така процедура підходить для сухої та нормальної шкіри обличчя.
- Дріжджова маска для жирної шкіри обличчя готується так: 20 г дріжджів розводять у кефірі до отримання консистенції густої сметани. Маска наноситься на обличчя, а за 15 хвилин змивається теплою водою.
- При коліті та ентероколіті в народній медицині також використовували сухі дріжджі. Для цього 1 чайну ложку дріжджів додавали в склянку морквяного соку [18] і через 15-20 хвилин випивали суміш.
- Для зміцнення волосся половину пачки дріжджів із цукром ставлять на водяну баню. Після початку бродіння додають трохи меду та гірчиці. Суміш наносять на волосся, загортають голову (поліетиленова плівка, потім рушник). Змивають маску через 60-90 хвилин.

Література

1. Єлісєєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/vi19.157
2. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/vi10.54
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96
4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64
5. Єлісєєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/vi19.151
6. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Харчові дріжджі - що це таке і для чого потрібні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 50-54. DOI: 10.59316/vi18.144
7. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
8. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
9. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77

10. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
11. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
12. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/vi17.121
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
17. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
18. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.