Пребиотики - 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. Пребиотиками называются вещества, которые являются пищей для полезных микроорганизмов, населяющих наш организм. Сегодня медики бьют тревогу: по статистическим данным каждый второй житель мегаполиса испытывает недостаток пребиотиков в организме.

А следствием этого является дисбактериоз, колиты, дерматиты, проблемы с суставами и множество других пренеприятнейших проблем со здоровьем, которые гораздо легче предотвратить, чем лечить.

Чаще всего, когда возникают проблемы со здоровьем кишечника, нам рекомендуют употреблять специальные препараты, содержащие полезные бактерии, идентичные естественной микрофлоре кишечника (пробиотики), что, по идее, должно помочь восстановить здоровье внутренних органов.

Однако не всегда такие препараты действуют. Иногда пациенты не замечают особой разницы в своем состоянии до и после лечения. Вот здесь на сцену выходят наши верные друзья – пребиотики.

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

Продукты богатые пребиотиками:

- Грудное молоко
- Молочные продукты
- Фрукты (яблоки [1], груши [2], сливы [3])
- Капуста [4]
- Крупы
- Чеснок [5]
- Репчатый лук [6]
- Цельнозерновой хлеб
- Фасоль [7]
- Соя
- Топинамбур
- Кукуруза [8]
- Одуванчик [9]
- Цикорий
- Артишок

Общая характеристика пребиотиков

Пребиотики – это углеводы [10], или сахара, которые поступают в наш организм вместе с пищей, БАДами [11] и медицинскими препаратами. Различают 2 основные группы пребиотиков: олигосахариды и полисахариды.

Большая часть пребиотиков относится к первой группе низкомолекулярных углеводов – олигосахаридов, которые содержатся в овощах, зелени, крупах, молоке и молочных продуктах.

Группа полисахаридов представлена такими полезными веществами, как пектин, инулин и растительная клетчатка [12]. Их мы находим в овощах, фруктах, отрубях и зерновых.

Все пребиотики обладают такими свойствами:

- безопасны для здоровья;
- расщепляются и метаболизируются в толстом кишечнике;
- являются необходимыми веществами для стимуляции роста здоровой микрофлоры.

К наиболее популярным на сегодняшний день полусинтетическим пребиотикам относится лактулоза, которая восстанавливает нормофлору кишечника и применяется по назначению врача для детей на искусственном вскармливании. Также она показана и взрослым при недостатке полезных бактерий в организме.

В отличие от пробиотиков, пребиотики действуют на организм более медленно, но результат их употребления оказывается более стойким. В некоторых случаях медики рекомендуют комплексное употребление пребиотиков вместе с пробиотиками.

Суточная потребность в пребиотиках

В зависимости от типа используемых пребиотиков, определяется их суточная потребность. Так, например, потребность организма в растительной клетчатке составляет около 30 грамм в день, лактулозу принимают, с целью восстановления микрофлоры кишечника, начиная от 3 мл в сутки. Допустимое количество лактозы для взрослого человека - 40 грамм в сутки.

Потребность в пребиотиках возрастает:

- при сниженном иммунитете;
- низкой усвояемости питательных веществ;
- запорах [13];
- дисбактериозе [14];
- дерматитах [15];
- интоксикациях организма;
- артритах [16];
- инфекционных заболеваниях мочевыделительной системы.

Потребность в пребиотиках снижается:

- при отсутствии в организме ферментов, необходимых для расщепления пребиотиков;
- при индивидуальной непереносимости и аллергических реакциях на данные компоненты питания;

- при имеющихся медицинских противопоказаниях, в связи с выявленными посторонними заболеваниями. Например, чеснок и чесночная настойка могут вызвать проблемы с сердцем у людей с предрасположенностью к инфарктам.

Усваиваемость пребиотиков

Пребиотики – это вещества, которые не перерабатываются организмом в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, и только лишь с помощью фермента бетаглюкозидазы, в толстом кишечнике начинается их подготовка и усвоение лакто-, бифидобактериями и молочнокислыми стрептококками.

Полезные свойства пребиотиков, их влияние на организм:

Пребиотики метаболизируются организмом с образованием молочной, уксусной, масляной и пропионовой кислоты. При этом происходит активный рост и развитие полезной микрофлоры и подавление вредной.

Организм избавляется от роста популяций стафилококков [17], клостридий, энтеробактерий. В кишечнике подавляются гнилостные процессы и успешно размножаются полезные бактерии.

Таким образом, происходит оздоровление желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, суставов [18] и кожи [19]. Происходит активная регенерация слизистой оболочки толстой кишки, что приводит к избавлению от колитов [20].

Взаимодействие с другими элементами

Применение пребиотиков повышает усваиваемость кальция [21], благодаря которому повышается крепость костей, их плотность. Нормализуются показатели уровня холестерина [22] в крови, оптимизируется синтез желчных кислот. Лучше усваивается магний [23], цинк [24] и железо [25].

Признаки нехватки пребиотиков в организме:

- частые воспаления кожи (угри, акне) [26];
- запоры;
- неперевариваемость пищи;
- колиты;
- вздутие живота;
- частые простудные заболевания;
- кожные высыпания;
- воспаления суставов.

Признаки избытка пребиотиков в организме

Обычно, в организме не наблюдается избыток пребиотиков. Чаще всего они хорошо переносятся организмом. В редких случаях может проявиться индивидуальная непереносимость некоторых из них, при этом наблюдается раздражении кожи, и некоторые другие проявления аллергии [27].

Факторы, влияющие на содержание пребиотиков в организме:

На содержание пребиотиков в организме оказывает влияние общее здоровье желудочно-кишечного тракта и наличие необходимого фермента бетагликозидазы. Вторым фактором является полноценное питание с включением необходимого количества пребиотиков.

Пребиотики для красоты и здоровья

Чистая кожа, здоровый цвет лица, отсутствие перхоти, энергичность – вот что приобретает тот, кто отдает предпочтение здоровой пище, содержащей пребиотики. Возможно постепенное снижение массы тела, за счет полноценного всасывания питательных веществ из пищи и снижения нездорового аппетита.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prunus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium cepa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaseolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zea mays*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Биодобавки – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.13
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16

14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Дисбактериоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.28
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Дерматит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.37
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Артрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45
17. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стафилококк - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.40
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья суставов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.21
19. 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
20. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Колит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.32
21. 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
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
23. 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
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/vi19.152
25. 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
26. Лазарева, В. (2021). Акне - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
27. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.03.2019

Prebiotics - 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Prebiotics are substances that are food for the beneficial microorganisms that inhabit our body. Today, doctors are sounding the alarm: according to statistics, every second inhabitant of a metropolitan city has a lack of prebiotics in the body. And the consequence of this is dysbacteriosis, colitis, dermatitis, joint problems and many other unpleasant health problems, which are much easier to prevent than to treat.

Most often, when intestinal health problems arise, we are advised to take special preparations containing beneficial bacteria identical to the natural intestinal microflora (probiotics), which, in theory, should help restore the health of internal organs. However, such preparations do not always work. Sometimes patients don't notice much difference in their condition before and after treatment. This is where our faithful friends - prebiotics - come in.