

Препіотики - 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 Препіотиками називаються речовини, які є їжею для корисних мікроорганізмів, що населяють наш організм. Сьогодні медики б'ють на сполох: за статистичними даними кожен другий житель мегаполісу відчуває нестачу препіотиків в організмі.

А наслідком цього є дисбактеріоз, коліт, дерматити, проблеми із суглобами та безліч інших найнеприємніших проблем зі здоров'ям, які набагато легше запобігти, ніж лікувати.

Найчастіше, коли виникають проблеми зі здоров'ям кишечника, нам рекомендують вживати спеціальні препарати, що містять корисні бактерії, ідентичні природній мікрофлорі кишечника (препіотики), що, за ідеєю, має допомогти відновити здоров'я внутрішніх органів.

Проте чи завжди такі препарати діють. Іноді пацієнти не помічають особливої різниці у своєму стані до та після лікування. Ось тут на сцену виходять наші вірні друзі – препіотики.

Ключові слова: препіотики, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на препіотиків:

- Грудне молоко
- Молочні продукти
- Фрукти (яблука [1], груші [2], сливи [3])
- Капуста [4]
- Крупи
- Часник [5]
- Цибуля [6]
- Цільнозерновий хліб
- Квасоля [7]
- Соя
- Топінамбур
- Кукурудза [8]
- Кульбаба [9]
- Цикорій
- Артишок

Загальна характеристика препіотиків

Препіотики – це вуглеводи [10], або цукру, які надходять до нашого організму разом з їжею, БАДами [11] та медичними препаратами. Розрізняють 2 основні групи препіотиків: олігосахариди та полісахариди.

Більшість пребіотиків належить до першої групи низькомолекулярних вуглеводів – олігосахаридів, які містяться в овочах, зелені, крупах, молоці та молочних продуктах.

Група полісахаридів представлена такими корисними речовинами, як пектин, інουλін та рослинна клітковина [12]. Їх ми знаходимо в овочах, фруктах, висівках та зернових.

Усі пребіотики мають такі властивості:

- безпечні для здоров'я;
- розщеплюються та метаболізуються в товстому кишечнику;
- є необхідними речовинами стимулювання зростання здорової мікрофлори.

До найбільш популярних на сьогоднішній день напівсинтетичних пребіотиків відноситься лактулоза, яка відновлює нормофлору кишечника і застосовується за призначенням лікаря для дітей на штучному вигодовуванні. Також вона показана і дорослим за нестачі корисних бактерій в організмі.

На відміну від пробіотиків, пребіотики діють на організм повільніше, але результат їх вживання виявляється стійкішим. У деяких випадках медики рекомендують комплексне вживання пребіотиків разом із пробіотиками.

Добова потреба у пребіотиках

Залежно від типу використовуваних пребіотиків, визначається їхня добова потреба. Так, наприклад, потреба організму в рослинній клітковині становить близько 30 грамів на день, лактулозу приймають, з метою відновлення мікрофлори кишечника, починаючи від 3 мл на добу. Допустима кількість лактози для дорослої людини – 40 грам на добу.

Потреба у пребіотиках зростає:

- при зниженому імунітеті;
- низької засвоюваності поживних речовин;
- запорах [13] ;
- дисбактеріозі [14] ;
- дерматитах [15] ;
- інтоксикаціях організму;
- артритах [16] ;
- інфекційних захворюваннях сечовидільної системи

Потреба у пребіотиках знижується:

- за відсутності в організмі ферментів, необхідні розщеплення пребіотиків;
- при індивідуальній непереносимості та алергічних реакціях на дані компоненти харчування;
- при наявних медичних протипоказаннях у зв'язку з виявленими сторонніми захворюваннями. Наприклад, часник і часникова настоянка можуть викликати проблеми із серцем у людей зі схильністю до інфарктів.

Засвоюваність пребіотиків

Пребіотики – це речовини, які не переробляються організмом у верхніх відділах шлунково-кишкового тракту, і лише за допомогою ферменту бетаглікозидази, у товстому кишечнику починається їх підготовка та засвоєння лакто-, біфідобактеріями та молочнокислими стрептококами.

Корисні властивості пребіотиків, їх вплив на організм:

Пребіотики метаболізуються організмом з утворенням молочної, оцтової, олійної та пропіонової кислоти. При цьому відбувається активне зростання та розвиток корисної мікрофлори та пригнічення шкідливої.

Організм позбавляється зростання популяцій стафілококів [17], клостридій, ентеробактерій. У кишечнику пригнічуються гнильні процеси та успішно розмножуються корисні бактерії.

Таким чином, відбувається оздоровлення шлунково-кишкового тракту, сечостатевої системи, суглобів [18] та шкіри [19]. Відбувається активна регенерація слизової оболонки товстої кишки, що призводить до позбавлення колітів [20].

Взаємодія з іншими елементами

Застосування пребіотиків підвищує засвоюваність кальцію [21], завдяки якому підвищується міцність кісток, їхня щільність. Нормалізуються показники рівня холестерину [22] у крові, оптимізується синтез жовчних кислот. Краще засвоюється магній [23], цинк [24] та залізо [25] .

Ознаки нестачі пребіотиків в організмі:

- часті запалення шкіри (вугри, акне) [26];
- запори;
- неперетравлюваність їжі;
- коліт;
- здуття живота;
- часті застудні захворювання;
- шкірні висипання;
- запалення суглобів.

Ознаки надлишку пребіотиків в організмі

Як правило, в організмі не спостерігається надлишок пребіотиків. Найчастіше вони добре переносяться організмом. У поодиноких випадках може проявитися індивідуальна непереносимість деяких з них, при цьому спостерігається подразнення шкіри та деякі інші прояви алергії [27].

Чинники, що впливають вміст пребіотиків в організмі:

На вміст пребіотиків в організмі впливає загальне здоров'я шлунково-кишкового тракту та наявність необхідного ферменту бетаглікозидази. Другим чинником є повноцінне харчування із включенням необхідної кількості пребіотиків.

Пребіотики для краси та здоров'я

Чиста шкіра, здоровий колір обличчя, відсутність лупи, енергійність – ось що набуває той, хто віддає перевагу здоровій їжі, що містить пребіотики. Можливе поступове зниження маси тіла, за рахунок повноцінного всмоктування поживних речовин з їжі та зниження хворого апетиту.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. Pyrus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
3. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
4. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. Állium cépa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
9. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. Taráxasum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Біодобавки – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.13
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
13. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
14. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Дисбактеріоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.28

15. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Дерматит – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.37
16. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Артрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.45
17. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Стафілокок - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.40
18. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я суглобів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.21
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
20. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Коліт – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.32
21. 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
22. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
23. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
24. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/vi19.152
25. Єлісєєва, 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
26. Лазарева, Ст (2021). Акне - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.40
27. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.