

Пробиотики - 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. Бактерии, живущие в нашем кишечнике, являются основой здоровья человека. Крепкий иммунитет, правильная работа желудочно-кишечного тракта зависят от здоровья и самочувствия наших маленьких помощников.

Для восполнения недостающих организму живых микроорганизмов люди издавна использовали специальные продукты - источники полезных бактерий. Теперь такие бактерии появились также на полках аптек и магазинов в форме БАДов и медицинских препаратов.

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

Продукты богатые пробиотиками:

- Кефир
- Ацидофильное молоко
- Ряженка [1]
- Сыворотка
- Простокваша [2]
- Сметана
- Сыр «Камамбер» и другие мягкие сорта
- Йогурт с живыми бактериями [3]
- Суп из соевых бобов «мисо»
- Черный шоколад
- Соления без уксуса (огурцы, помидоры и т.д)
- Артишок
- Репчатый лук [4] и лук порей
- Непастеризованная квашеная капуста [5]
- Хлеб на заквасках

Очень хорошо на развитие пробиотических микроорганизмов влияют такие популярные в летнее время блюда, как окрошка и кефирный суп, в который, помимо кефира, входит также измельченная зелень. Регулярное употребление зеленого кефирного супа поможет не только восстановить микрофлору кишечника, но и сбросить лишний вес!

Общая характеристика пробиотиков

Пробиотики представляют собой 2 основных вида бактерий – лактобактерии и бифидобактерии. Кроме того, к пробиотикам относятся некоторые виды дрожжей, стрептококки, палочки и другие менее распространенные виды микроорганизмов.

В зависимости от выполняемых в организме функций, пробиотики делятся на разные виды, среди которых присутствуют всевозможные штаммы полезных микроорганизмов. Например,

штамм Shirota, относящийся к лактобактериям, влияет на иммунитет организма, стимулирует моторику кишечника, штамм *Bulgaricus* применяется при непереносимости лактозы, штамм кишечной палочки Nissle применяется для лечения воспалительных заболеваний кишечника. При расстройствах моторики кишечника используются некоторые штаммы бифидо- и лактобактерий.

Пробиотики выпускаются фармацевтической промышленностью в 2-х формах – сухой и жидкой. Сухая форма – это всевозможные порошки, таблетки и капсулы. Пробиотики находятся там в «спящем состоянии» и активизируются в течение нескольких часов после употребления. Пробиотики, находящиеся в жидкой форме, начинают действовать сразу после попадания в организм. Обычно во флаконах содержится специальная питательная среда для поддержания жизнедеятельности живых организмов.

Суточная потребность в пробиотиках

Официально суточная потребность организма в пробиотиках не установлена. В инструкциях медицинских препаратов и БАДов-пробиотиков обычно указывается рекомендуемая дозировка препарата для взрослых и детей.

Потребность в пробиотиках возрастает:

- при диагностированном дисбактериозе [6];
- слабом иммунитете;
- дисфункциях кишечника (поносы и запоры [7]);
- других воспалительных заболеваниях кишечника (болезнь Крона и т.д);
- при антибиотической и антибактериальной терапии;
- при хронических заболеваниях печени [8];
- повышенных физических и умственных нагрузках [9,10];
- синдроме Хронической Усталости (СХУ);
- дерматитах [11].

Потребность в пробиотиках снижается

При индивидуальной непереносимости продуктов и препаратов, содержащих пробиотики.

Усваиваемость пробиотиков

Обычно хватает 1-4 часов для начала действия сухих пробиотиков, жидкие начинают действовать сразу. Пробиотики, содержащиеся в продуктах питания, начинают активно функционировать сразу после их попадания в кишечник. Но для приживаемости им необходима особая питательная среда, представленная всевозможными полезными сахарами - пребиотиками.

Полезные свойства пробиотиков, их влияние на организм

Благодаря пробиотикам, организм начинает активно вырабатывать антитела к различным вирусам и бактериям. Пробиотики препятствуют росту патогенной микрофлоры кишечника.

Способствуют оздоровлению слизистой оболочки толстого кишечника, что помогает организму избавиться от колита [12]. Перерабатывают токсины, вырабатываемые вредными микроорганизмами, синтезируют витамины группы В [13].

Кроме того, пробиотики способны улучшить сам процесс всасывания продуктов обмена.

Взаимодействие с другими элементами

Водорастворимые витамины группы В и С [14], микроэлементы, аминокислоты и пребиотики (сахара) усиливают позитивное воздействие пробиотиков. Именно поэтому, в состав жидких пробиотиков, нередко включаются несколько, из перечисленных выше соединений.

Признаки нехватки пробиотиков в организме

- воспалительные заболевания кишечника;
- слабый иммунитет;
- недостаток полезной микрофлоры кишечника;
- плохое стояние кожи;
- нехватка в организме витаминов группы В;
- раздражительность;
- тревожность.

Признаки избытка пробиотиков в организме:

- вздутие живота;
- тошнота;
- метеоризм [15];
- аллергические реакции [16].

Факторы, влияющие на содержание пробиотиков в организме:

К позитивно влияющим факторам можно отнести крепкий иммунитет, здоровую нервную систему, достаточное употребление продуктов, содержащих пробиотики и пребиотики.

К негативным факторам, ухудшающим состояние микрофлоры кишечника, относятся: частое употребление антибиотиков (не только в форме лекарств, а и в продуктах питания). Например, мясо, которое вымачивалось перед продажей в антибиотиках, яйца кур [17], которых кормили кормом с антибиотиками и т. д.

Пробиотики для красоты и здоровья

На внешний вид нашей кожи пробиотики также оказывают существенное влияние. Это свойство было взято на вооружение некоторыми представителями индустрии красоты. Поэтому сегодня среди великого многообразия средств по уходу за кожей можно найти такие, которые в своем составе содержат наши знакомые пробиотики. Они не только действуют на кожу изнутри, их наносят на кожу в виде масок, а также кремов домашнего и промышленного изготовления.

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. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
6. 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
7. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени–15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
11. 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
12. 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
13. 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
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Метеоризм - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.45
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.03.2019

Probiotics - 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. Bacteria living in our intestines are the basis of human health. Strong immunity, proper functioning of the gastrointestinal tract depend on the health and well-being of our little helpers. People have long used special products - sources of beneficial bacteria - to replenish the lack of live microorganisms in the body. Now such bacteria have also appeared on the shelves of pharmacies and stores in the form of dietary supplements and medical preparations.