

Пробіотики - 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 Бактерії, що у нашому кишечнику, є основою здоров'я людини. Міцний імунітет, правильна робота шлунково-кишкового тракту залежать від здоров'я та здоров'я наших маленьких помічників.

Для заповнення живих мікроорганізмів, що бракують організму, люди здавна використовували спеціальні продукти - джерела корисних бактерій. Тепер такі бактерії з'явилися також на полицях аптек та магазинів у формі БАДів та медичних препаратів.

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

Продукти багаті на пробіотиків:

- Кефір
- Ацидофільне молоко
- Ряжанка [1]
- Сироватка
- Простокваша [2]
- Сметана
- Сир «Камамбер» та інші м'які сорти
- Йогурт із живими бактеріями [3]
- Суп із соєвих бобів «місо»
- Чорний шоколад
- Соніння без оцту (огірки, помідори тощо)
- Артишок
- Цибуля [4] і цибуля порей
- Непастеризована квашена капуста [5]
- Хліб на заквасках

Дуже добре на розвиток пробіотичних мікроорганізмів впливають такі популярні в літній час страви, як окрошка і суп кефіру, в який, крім кефіру, входить також подрібнена зелень. Регулярне вживання зеленого супу кефіру допоможе не тільки відновити мікрофлору кишечника, але і скинути зайву вагу!

Загальна характеристика пробіотиків

Пробіотики є 2 основних види бактерій – лактобактерії та біфідобактерії. Крім того, до пробіотиків належать деякі види дріжджів, стрептококи, палички та інші менш поширені види мікроорганізмів.

Залежно від функцій, що виконуються в організмі, пробіотики діляться на різні види, серед яких присутні всілякі штами корисних мікроорганізмів. Наприклад, штам *Shirota*, що

відноситься до лактобактерій, впливає на імунітет організму, стимулює моторику кишечника, штам *Vulgaricus* застосовується при непереносимості лактози, штам кишкової палички *Nissle* застосовується для лікування запальних захворювань кишечника. При розладах моторики кишківника використовуються деякі штами біфідо-і лактобактерій.

Пробіотики випускаються фармацевтичною промисловістю у 2-х формах – сухою та рідкою. Суха форма - це всілякі порошки, таблетки та капсули. Пробіотики перебувають там у «сплячому стані» та активізуються протягом кількох годин після вживання. Пробіотики, що знаходяться в рідкій формі, починають діяти відразу після потрапляння в організм. Зазвичай у флаконах міститься спеціальне живильне середовище для підтримки життєдіяльності живих організмів.

Добова потреба у пробіотиках

Офіційно добову потребу організму в пробіотиках не встановлено. В інструкціях медичних препаратів та БАДів-пробіотиків зазвичай вказується рекомендоване дозування препарату для дорослих та дітей.

Потреба у пробіотиках зростає:

- при діагностованому дисбактеріозі [6] ;
- слабкий імунітет;
- дисфункціях кишечника (проноси та запори [7]);
- інші запальні захворювання кишечника (хвороба Крона тощо);
- при антибіотичній та антибактеріальній терапії;
- при хронічних захворюваннях печінки [8];
- підвищених фізичних та розумових навантаженнях [9,10];
- синдром Хронічної Втоми (СХУ);
- дерматитах [11] .

Потреба у пробіотиках знижується

При індивідуальній непереносимості продуктів та препаратів, що містять пробіотики.

Засвоюваність пробіотиків

Зазвичай вистачає 1-4 години для початку дії сухих пробіотиків, рідкі починають діяти відразу. Пробіотики, що містяться в продуктах харчування, починають активно функціонувати відразу після їхнього потрапляння в кишечник. Але для приживання їм необхідне особливе живильне середовище, представлене всілякими корисними цукрами - пребіотиками.

Корисні властивості пробіотиків, їх вплив на організм

Завдяки пробіотикам, організм починає активно виробляти антитіла до різних вірусів та бактерій. Пробіотики перешкоджають зростанню патогенної мікрофлори кишківника.

Сприяють оздоровленню слизової оболонки товстого кишечника, що допомагає організму позбутися коліту [12]. Переробляють токсини, що виробляються шкідливими мікроорганізмами, синтезують вітаміни групи В [13] .

Крім того, пробіотики здатні покращити сам процес всмоктування продуктів обміну.

Взаємодія з іншими елементами

Водорозчинні вітаміни групи В і С [14], мікроелементи, амінокислоти та пребіотики (цукри) посилюють позитивний вплив пробіотиків. Саме тому, до складу рідких пробіотиків, нерідко включаються кілька з перерахованих вище сполук.

Ознаки нестачі пробіотиків в організмі

- запальні захворювання кишок;
- слабкий імунітет;
- нестача корисної мікрофлори кишечника;
- погане стояння шкіри;
- нестача в організмі вітамінів групи В;
- дратівливість;
- тривожність.

Ознаки надлишку пробіотиків в організмі:

- здуття живота;
- нудота;
- метеоризм [15] ;
- алергічні реакції [16] .

Фактори, що впливають на вміст пробіотиків в організмі:

До позитивних факторів можна віднести міцний імунітет, здорову нервову систему, достатнє вживання продуктів, що містять пробіотики та пребіотики.

До негативних чинників, що погіршує стан мікрофлори кишечника, відносяться: часте вживання антибіотиків (не тільки у формі ліків, а й у продуктах харчування). Наприклад, м'ясо, яке вимочувалося перед продажем в антибіотиках, яйця курей [17], яких годували кормом з антибіотиками тощо.

Пробіотики для краси та здоров'я

На зовнішній вигляд нашої шкіри пробіотики також істотно впливають. Ця властивість була взята на озброєння деякими представниками промисловості краси. Тому сьогодні серед великої різноманітності засобів догляду за шкірою можна знайти такі, які у своєму складі містять наші знайомі пробіотики. Вони не тільки діють на шкіру зсередини, їх наносять на шкіру у вигляді масок, кремів домашнього і промислового виготовлення.

Література

1. Єлісеєва, Т. (2022). Рязанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
2. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
3. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
6. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
7. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
8. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
9. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа за великих фізичних навантажень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа при великих розумових навантаженнях. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
11. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
12. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, 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
13. 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
14. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Метеоризм - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.17.45
16. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
17. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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.