

# Синбиотики - 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.** Когда в нашей жизни происходят события, требующие немедленного вмешательства микробиологической медицины, стоит поговорить о применении синбиотиков.

Давайте разберемся, что же это такое.

Итак, согласно постулатам микробиологической медицины, все препараты, оказывающие воздействие на микрофлору кишечника (полезную), делятся на три типа.

Пребиотики помогают расти тем микроорганизмам, которые уже проживают в нашем кишечнике. Осуществляется это благодаря присутствию веществ, стимулирующих рост и развитие бифидо- и лактобактерий.

В случае если количество полезных бактерий невелико, а наличие питательных веществ – в избытке (например, после курса применения антибиотиков), следует поговорить о пробиотиках, являющихся конгломератом лакто- и бифидобактерий. После их внесения, они тут же занимают свободные пространства, и улучшают общее состояние организма.

В случае же, если отмечается общий недостаток в микроорганизмах и питании для них – следует применять синбиотики.

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

## Продукты богатые синбиотиками:

- Моченые овощи (огурцы, помидоры, арбузы)
- Квашеная капуста [1]
- Кисломолочные продукты
- Соевое молоко [2]
- Мягкие виды сыров («Камамбер» и др.)
- Артишок
- Кукуруза [3]
- Цикорий
- Репчатый лук [4]
- Семена льна
- Одуванчик [5]
- Хлеб на закваске
- Топинамбур
- Инжир
- Виноград [6]

## Общая характеристика синбиотиков

Синбиотики – это комплексное образование, включающее в свой состав углеводы [7] (поли- и олигосахариды), а также несколько разновидностей полезных микроорганизмов (бифидо- и лактобактерии).

При этом необходимо отметить, что вопреки мнению обывателей, синбиотики могут быть не только искусственного происхождения, но и естественного. Выше мы указали перечень продуктов, в которых данный комплекс присутствует в полном объеме.

### **Суточная потребность в синбиотиках**

Что касается суточной потребности организма в синбиотиках, то она различается в зависимости от типа синбиотика, а также от его происхождения. Например, если принимать такие синбиотики как «Бифилар», «Нормофлорин», «Бифидум–мульти», или «Нормоспектрум», то рекомендуемая дозировка для них следующая: детям - 1 ст. л. 3 раза в день. Для взрослых же, количество потребляемого синбиотика составляет 2 ст. л. 3 раза в день.

Что касается пищевых продуктов, то для них норма рассчитывается индивидуально, в зависимости от концентрации микроорганизмов и наличия питательной среды для их жизнедеятельности.

### **Потребность в синбиотиках возрастает при:**

- острых кишечных инфекциях различной этиологии (шигеллез, сальмонеллез, стафилококковый энтероколит и др.);
- острых и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит [8], панкреатит [9], холецистит [10], запоры [11], неспецифический язвенный колит [12], болезнь Крона и др.);
- хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей;
- туберкулезе [13];
- гепатите [14];
- циррозе печени [15];
- онкологических заболеваниях;
- в случае нарушения микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- снижении иммунитета;
- в случае пищевой аллергии [16] и атопического дерматита;
- витаминной недостаточности [17];
- синдроме хронической усталости;
- во время подготовки к оперативному вмешательству;
- в послеоперационный период;
- респираторных инфекциях и в качестве профилактического средства;
- высоких умственных и физических нагрузках [18,19];
- во время занятий спортом;
- в качестве общеукрепляющего средства.

### **Потребность в синбиотиках снижается:**

- в случае нормального функционирования желудочно-кишечного тракта;

- при индивидуальной непереносимости, либо аллергических реакциях на те или иные компоненты питания (медицинские препараты);
- при наличии противопоказаний.

### **Усваиваемость синбиотиков**

В связи с тем, что синбиотики являются комплексными соединениями, включающими в себя пре- и пробиотики, то их усвоение напрямую зависит от возможности усвоения каждого компонента в отдельности.

### **Полезные свойства синбиотиков, их влияние на организм:**

В связи с тем, что синбиотик является набором, состоящим из полезных микроорганизмов и веществ, обеспечивающих их жизнедеятельность, то в качестве полезных свойств, оказываемых на организм, можно указать следующее. При употреблении синбиотиков в достаточном количестве наблюдается повышение иммунитета, снижение количества патогенной микрофлоры, а также происходит синтез молочной, уксусной, масляной и пропионовой кислоты. В результате этого, отмечается ускоренная регенерация слизистой оболочки толстого и тонкого кишечника, а также двенадцатиперстной кишки.

Интересные рекомендации, касающиеся применения синбиотиков (квашеные овощи, травяной квас на молочной закваске и т.д.) дает академик Болотов в своих многочисленных книгах. Ученый проводил опыты, в результате которых получается, что, заселяя организм полезными бактериями, можно избавиться от множества болезней и увеличить продолжительность своей жизни. Есть версия, что синбиотики могут стать профилактикой онкологических заболеваний [20] и успешно применяться в комплексном лечении тяжелых заболеваний.

### **Взаимодействие с другими элементами:**

Использование синбиотиков ускоряет все обменные процессы, происходящие в организме. При этом повышается крепость костей [21] (благодаря усвоению кальция). Улучшается усваиваемость таких элементов, как железо [22], магний [23] и цинк [24]. Кроме того, нормализуется уровень холестерина в крови [25].

### **Признаки нехватки синбиотиков в организме:**

- частые проблемы с ЖКТ (запоры [26], диарея);
- метеоризм [27];
- кожные высыпания;
- воспалительные изменения суставов;
- колиты и энтероколиты;
- алиментарное голодание, связанное с нарушением усваиваемости пищи;
- проблемы с кожными покровами (угревая сыпь, повышенное салоотделение и пр.).

### **Признаки избытка синбиотиков в организме:**

- повышенное чувство голода;
- небольшое повышение температуры;

- склонность к частому употреблению мяса;

Других признаков избытка синбиотиков на данный момент не выявлено.

### **Факторы, влияющие на содержание синбиотиков в организме:**

На присутствие синбиотиков в нашем организме существенное влияние оказывает общее состояние здоровья, здоровье желудочно-кишечного тракта, присутствие фермента бетагалактозидазы. Кроме того, для того, чтобы в нашем организме присутствовало достаточное количество синбиотиков, необходимо наладить полноценное питание с включением полного спектра продуктов, богатых синбиотическими компонентами.

### **Синбиотики для красоты и здоровья**

Для того чтобы обладать чистой кожей [28], здоровым цветом лица, отсутствием перхоти, и прочими показателями здоровья, необходимо иметь здоровый желудочно-кишечный тракт. Ведь в противном случае, продукты не смогут полностью подвергаться преобразованиям, организм будет недополучать требуемые ему продукты питания, а органы и системы не смогут выполнять возложенные на них обязанности, вследствие общего голодания клеток. Поэтому, если Вас такое будущее не устраивает, обязательно стоит задуматься об употреблении синбиотиков, благодаря которым наш организм может функционировать в наилучшем виде.

### **Литература**

1. 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
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Соевое молоко: кому можно и нужно пить безлактозный напиток. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 68-72. DOI: 10.59316/.vi20.180
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. *Тага́хасум*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гастрит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Панкреатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.33

10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Холецистит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16
11. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
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. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Туберкулез - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
14. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Цирроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.17
16. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
17. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Авитаминоз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.41
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/vi16.107
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья костей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
22. 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
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. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
26. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16

27. 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
28. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.03.2019

### **Synbiotics - 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.** When events occur in our lives that require immediate intervention of microbiological medicine, it is worth talking about the use of synbiotics. Let's understand what they are. So, according to the postulates of microbiological medicine, all drugs that affect the intestinal microflora (beneficial) are divided into three types. Prebiotics help the growth of those microorganisms that already live in our intestines. If the number of beneficial bacteria is low and the availability of nutrients is excessive (for example, after a course of antibiotics), we should talk about probiotics, which are a conglomerate of lacto- and bifidobacteria. After their introduction, they immediately occupy the free spaces and improve the general condition of the body. In case there is a general lack of microorganisms and nutrition for them, synbiotics should be used.