

Синбіотики - 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 Коли в нашому житті відбуваються події, які потребують негайного втручання мікробіологічної медицини, варто поговорити про застосування синбіотиків.

Давайте розберемося, що це таке.

Отже, згідно з постулатами мікробіологічної медицини, всі препарати, що впливають на мікрофлору кишечника (корисну), поділяються на три типи.

Пребіотики допомагають зростати тим мікроорганізмам, які вже мешкають у нашому кишечнику. Здійснюється це завдяки присутності речовин, що стимулюють зростання та розвиток біфідо- та лактобактерій.

Якщо кількість корисних бактерій невелика, а наявність поживних речовин – у надлишку (наприклад, після курсу застосування антибіотиків), слід поговорити про пробіотики, які є конгломератом лакто-і біфідобактерій. Після їх внесення вони відразу займають вільні простори і покращують загальний стан організму.

У разі, якщо відзначається загальний недолік у мікроорганізмах та харчуванні для них – слід застосовувати синбіотики.

Ключові слова: синбіотики, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на синбіотики:

- Сечені овочі (огірки, помідори, кавуни)
- Квашена капуста [1]
- Кисломолочні продукти
- Соєве молоко [2]
- М'які види сирів («Камамбер» та ін.)
- Артишок
- Кукурудза [3]
- Цикорій
- Цибуля [4]
- Насіння льону
- Кульбаба [5]
- Хліб на заквасці
- Топінамбур
- Інжир
- Виноград [6]

Загальна характеристика синбіотиків

Синбіотики – це комплексне утворення, що включає до свого складу вуглеводи [7] (полі- та олігосахариди), а також кілька різновидів корисних мікроорганізмів (біфідо- та лактобактерії).

При цьому слід зазначити, що всупереч думці обивателів, синбіотики можуть бути не лише штучного походження, а й природного. Вище ми вказали перелік продуктів, у яких цей комплекс є у повному обсязі.

Добова потреба у синбіотиках

Що ж до добової потреби організму в синбіотиках, вона відрізняється залежно від типу синбіотика, і навіть з його походження. Наприклад, якщо приймати такі синбіотики як "Біфілар", "Нормофлорин", "Біфідум-мульти", або "Нормоспектр", то рекомендована дозування для них наступна: дітям - 1 ст. л. 3 рази на день. Для дорослих, кількість споживаного синбіотика становить 2 ст. л. 3 рази на день.

Що стосується харчових продуктів, то для них норма розраховується індивідуально, залежно від концентрації мікроорганізмів та наявності живильного середовища для їхньої життєдіяльності.

Потреба в синбіотиках зростає при:

- гострих кишкових інфекціях різної етіології (шигеліоз, сальмонельоз, стафілококовий ентероколіт та ін.);
- гострих та хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрит [8], панкреатит [9], холецистит [10], запори [11], неспецифічний виразковий коліт [12], хвороба Крона та ін.);
- хронічних захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів;
- туберкульоз [13];
- гепатиті [14];
- цирозі печінки [15];
- онкологічних захворюваннях;
- у разі порушення мікрофлори шлунково-кишкового тракту;
- зниження імунітету;
- у разі харчової алергії [16] та atopічного дерматиту;
- вітамінної недостатності [17];
- синдром хронічної втоми;
- під час підготовки до оперативного втручання;
- у післяопераційний період;
- респіраторних інфекціях та як профілактичний засіб;
- високих розумових та фізичних навантажень [18,19];
- під час занять спортом;
- як загальнозміцнюючий засіб.

Потреба в синбіотиках знижується:

- у разі нормального функціонування шлунково-кишкового тракту;
- при індивідуальній непереносимості або алергічних реакціях на ті чи інші компоненти харчування (медичні препарати);

- за наявності протипоказань.

Засвоюваність синбіотиків

У зв'язку з тим, що синбіотики є комплексними сполуками, що включають пре-і пробіотики, їх засвоєння безпосередньо залежить від можливості засвоєння кожного компонента окремо.

Корисні властивості синбіотиків, їх вплив на організм:

У зв'язку з тим, що синбіотики є набором, що складається з корисних мікроорганізмів і речовин, що забезпечують їх життєдіяльність, то як корисні властивості, що надаються на організм, можна вказати таке. При вживанні синбіотиків у достатній кількості спостерігається підвищення імунітету, зниження кількості патогенної мікрофлори, а також відбувається синтез молочної, оцтової, оліїної та пропіонової кислоти. В результаті цього відзначається прискорена регенерація слизової оболонки товстого та тонкого кишечника, а також дванадцятипалої кишки.

Цікаві рекомендації щодо застосування синбіотиків (квашені овочі, трав'яний квас на молочній заквасці тощо) дає академік Болотов у своїх численних книгах. Вчений проводив дослід, в результаті яких виходить, що, заселяючи організм корисними бактеріями, можна позбутися багатьох хвороб і збільшити тривалість свого життя. Є версія, що синбіотики можуть стати профілактикою онкологічних захворювань [20] та успішно застосовуватися у комплексному лікуванні тяжких захворювань.

Взаємодія з іншими елементами:

Використання синбіотиків прискорює всі обмінні процеси, які у організмі. При цьому підвищується міцність кісток [21] (завдяки засвоєнню кальцію). Поліпшується засвоюваність таких елементів, як залізо [22], магній [23] та цинк [24]. Крім того, нормалізується рівень холестерину у крові [25].

Ознаки нестачі синбіотиків в організмі:

- часті проблеми із ШКТ (запори [26], діарея);
- метеоризм [27] ;
- шкірні висипання;
- запальні зміни суглобів;
- коліт та ентероколіт;
- аліментарне голодування, пов'язане з порушенням засвоюваності їжі;
- проблеми зі шкірними покриттями (вугрі, підвищене сало виділення тощо).

Ознаки надлишку синбіотиків в організмі:

- підвищене почуття голоду;
- невелике підвищення;
- схильність до частого вживання м'яса;

Інших ознак надлишку синбіотиків на даний момент не виявлено.

Чинники, що впливають вміст синбіотиків в організмі:

На наявність синбіотиків у нашому організмі істотно впливає загальний стан здоров'я, здоров'я шлунково-кишкового тракту, наявність ферменту бетаглюкозидази. Крім того, для того, щоб у нашому організмі була достатня кількість синбіотиків, необхідно налагодити повноцінне харчування з включенням повного спектру продуктів, багатих на синбіотичні компоненти.

Синбіотики для краси та здоров'я

Для того щоб мати чисту шкіру [28], здоровий колір обличчя, відсутність лупи, та інші показники здоров'я, необхідно мати здоровий шлунково-кишковий тракт. Адже в іншому випадку продукти не зможуть повністю піддаватися перетворенням, організм недоотримуватиме необхідні продукти харчування, а органи і системи не зможуть виконувати покладені на них обов'язки внаслідок загального голодування клітин. Тому, якщо Вас таке майбутнє не влаштовує, обов'язково варто задуматися про вживання синбіотиків, завдяки яким наш організм може функціонувати якнайкраще.

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, 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
2. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Соеве молоко: кому можна та потрібно пити безлактозний напій. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 68-72. DOI: 10.59316/.vi20.180
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
5. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taráxasum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
7. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
8. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гастрит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.64
9. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Панкреатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (18). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.18.33
10. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Холецистит – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.16

11. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
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. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Туберкульоз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.51
14. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
15. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Цироз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.17
16. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
17. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Авітаміноз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.41
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа при великих розумових навантаженнях. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа за великих фізичних навантажень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
20. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/vi16.107
21. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я кісток – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
22. Єлісеєва, 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
23. Мироненко, А., & Єлісеєва, 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., & Єлісеєва, 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. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
26. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
27. 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

28. 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

[HTML версія статті](#)

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