

Пробиотики и пребиотики

В желудочно-кишечном тракте человека обитает более 400 различных микроорганизмов. Они попадают туда сразу после рождения своего хозяина и начинают активно размножаться.

Бифидобактерии, лактобактерии и кишечная палочка — **полезные микроорганизмы**. Они участвуют в процессе переваривания углеводов (особенно лактозы — молочного сахара) и белковой пищи, способствуют всасыванию микроэлементов и витаминов. Также они подавляют активность вредных патогенных микроорганизмов, которые постоянно попадают в организм из внешней среды, и **укрепляют иммунитет**.

В кишечнике взрослого человека обитает до полутора килограммов различных микроорганизмов. Для поддержания их жизнедеятельности расходуется примерно 20 процентов поступающей в организм пищи.

Если человек длительное время принимал антибиотики или гормональные препараты, употреблял алкоголь, испытывал стресс или придерживался **диеты**, равновесие полезных и вредных бактерий в организме может нарушиться. Первыми гибнут бифидо- и лактобактерии. Это состояние называют **дисбактериозом**.

Первыми **признаками дисбактериоза** врачи называют чувство дискомфорта в животе, его вздутие, повышенное газообразование и нарушение стула. Снижается иммунитет, появляется сильная утомляемость, аллергические реакции, **признаки авитаминоза** (особенно витаминов группы В).

Для того, чтобы восстановить кишечную флору или поддержать ее в нормальном состоянии, применяют **пробиотики** и **пребиотики**.

Пробиотики — живые бифидо- и лактобактерии, дрожжи. Эти микроорганизмы — нормальные обитатели кишечника здорового человека. Чаще всего их можно встретить в натуральных йогуртах и других **молочнокислых продуктах**. Их содержания хватает для поддержания нормального количества полезных бактерий, если нет дисбактериоза.

Если микрофлора кишечника погибла или сильно пострадала, применяют **специальные препараты**, в которые полезные микроорганизмы включаются в достаточном количестве, чтобы сохранить жизнеспособность при прохождении желудочно-кишечного тракта и заново заселить его.

Пребиотики — плохо перевариваемые пищевые субстраты, которые служат для питания и роста одной или нескольких групп полезных бактерий, обитающих в толстом кишечнике. Эти питательные вещества не должны разрушаться пищеварительными ферментами в желудке и тонком кишечнике, поэтому они состоят из **сложных углеводов** — **клетчатки**.

Пребиотики можно найти в молочных продуктах, крупах, чесноке, луке, фасоли, горохе, бананах.