



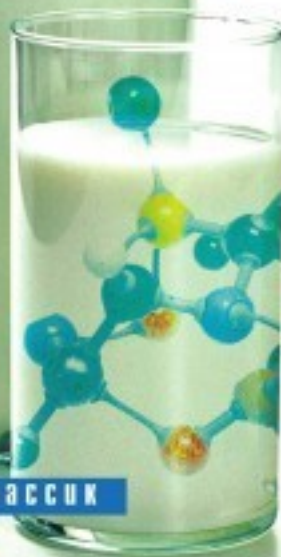
Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ПРОБИОТИКИ

**незаменимые
помощники**

**вашему
организму**



рион классик

Здоровый образ жизни и долголетие

**Пробиотики. Незаменимые
помощники вашему организму**

«РИПОЛ Классик»

2010

Пробиотики. Незаменимые помощники вашему организму /
«РИПОЛ Классик», 2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

На страницах этой книги читатель найдет необходимую информацию о
полезных свойствах пробиотиков, а также о том, как включить их в диету при
различных заболеваниях.

, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Введение	5
Пробиотики	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Светлана Олеговна Чебаева

Пробиотики. Незаменимые помощники вашему организму

Введение

В последнее время организм современного человека все чаще подвергается воздействию целого комплекса неблагоприятных факторов, влияющих на нормальную работу основных органов. С одной стороны, ухудшается экологическая обстановка, увеличивается количество стрессовых ситуаций, с другой – наблюдается массовое бесконтрольное применение лекарственных препаратов, в том числе антибиотиков.

Результаты многочисленных исследований показывают, что продукты, содержащие живые бактерии, действительно очень полезны для здоровья. Ежедневное использование пробиотиков, которые в большом количестве содержатся в кисломолочных продуктах, способствует устранению многих негативных воздействий на организм человека.

В этой книге представлен рацион питания при некоторых заболеваниях и состояниях организма. Однако, прежде чем приступить к употреблению продуктов, содержащих живые бактерии, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.

Пробиотики

Основные сведения

Пробиотики – живые микроорганизмы, в большинстве случаев бактерии, имеющиеся в норме в желудочно-кишечном тракте человека. В медицинских целях их принимают в виде лекарственных препаратов или биологически активных добавок к пище.

Полезное действие пробиотиков и пробиотических продуктов известно с начала XX в., когда И. И. Мечниковым была создана простокваша с живыми ацидофильными бактериями. В 1918 г. А. Нисле предложил использовать препарат из кишечной палочки для лечения диареи. В нашей стране пробиотики, содержащие эшерихии, стали выпускать с середины XX в. Затем в 70-х гг. были разработаны и внедрены в практику отечественные бифидумбактерин и лактобактерин, нашедшие широкое применение в лечении дисбактериоза кишечника. В дальнейшем велась активная работа по расширению ассортимента пробиотических штаммов, входящих в биопрепараты. Новые биотехнологии, позволяющие создать препараты активного действия, были внедрены в конце XX – начале XXI в.

Большую часть «населения» человеческого организма составляют полезные микробы, их и называют нормальной микрофлорой. Такая микрофлора выполняет очень важные функции.

В первую очередь она защищает от опасных (патогенных) и не очень (условно патогенных) микробов. Полезная микрофлора участвует в выработке витаминов группы В, витамина К и многих незаменимых аминокислот, поддерживает на должном уровне обменные процессы, частично расщепляет белки, жиры, углеводы и пищевые волокна.

Если по какой-то причине нормальный состав микрофлоры меняется и полезных микробов становится меньше, самочувствие начинает ухудшаться, появляются проблемы с кожей, блекнет цвет лица, нарушается работа желудка, кишечника и т. д. А обычная простуда может сразу же дать осложнения.

Пробиотики жизненно важны для нормального развития иммунной системы, поскольку они защищают от микроорганизмов, которые способны вызвать болезни. Эти «хорошие» микробы также жизненно важны для поддержания хорошего пищеварения. Особенно полезны бифидобактерии (*bifidobacteria*) и лактобациллы (*lactobacilli*).

Больше всего пробиотиков содержится в живом йогурте, кефире, простокваше и других кисломолочных продуктах.

Доказано, что пробиотики стимулируют иммунную систему независимо от того, что явилось причиной иммунодефицита. Причем пробиотики способны привести в норму разные уровни иммунной системы – как местный иммунитет слизистых, так и гуморальный или общий иммунитет. Кроме того, у бактерий, содержащихся в пробиотиках, есть еще одно оружие для борьбы с вирусами – ферменты ДНК и РНК.

Впервые термин «пробиотик» был использован в 1954 г. во время исследования влияния различных соединений на кишечную микрофлору. Учеными было обнаружено, что штаммы бифидобактерий, помимо того что безопасны для человека, обладают еще и массой полезных свойств и оказывают противомикробное, иммуностимулирующее, антиаллергенное и антистрессовое действие.

В настоящее время в мире происходит биотехнологическая революция. Считается, что будущее за лекарствами со щадящей терапией. Существует целый спектр таких лекарств.

К самым эффективным из них относят пробиотики.

Однако и содержащие эти вещества продукты, например кефир, нужно употреблять, помня о том, что их целебные свойства связаны с реальным содержанием биологически активных (живых) бактерий.

Знайте, что низкую калорийность имеют только живые йогурты без сахара и других добавок, приготовленные из натурального обезжиренного молока.

Одни люди считают, что пробиотики относятся к биодобавкам, другие и вовсе считают их едой. Часто пробиотики относят к средствам профилактики и восстановительного лечения. Но работники медицины убеждены, что это такие же лекарства, как и все остальные.

Только они считаются более дешевыми и эффективными.

Пробиотики просто необходимы при следующих состояниях и заболеваниях: ослабленный иммунитет, синдром хронической усталости, аллергия, расстройства внимания, мигрень, астма, фарингит, бронхит, пневмония, синусит, отит, диарея, запор, дисбактериоз, кандидоз, различные формы гепатита, ревматоидный артрит, остеоартроз, остеохондроз, остеопороз, сахарный диабет, гипотиреоз, цистит, проблемная кожа, угри, алкоголизм, ожирение.

Впервые кисломолочные продукты получили кочевые народы. При перевозке молока в кожаных бурдюках в него неизбежно попадали бактерии, которые при воздействии высокой температуры вызывали сквашивание.

Пробиотики также необходимы при различных нарушениях пищеварения и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (метеоризм, изжога, диарея, запор, ферментативная недостаточность), атония кишечника, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, состояния после операций на органах брюшной полости, длительные дисфункции кишечника неустановленной этиологии, состояния после кишечных инфекций, рецидивирующие инфекции мочевыводящих и половых путей, частые инфекции дыхательных путей, бронхоэктатическая болезнь, устойчивые к антибиотикотерапии синусит, бронхит, аднексит и другие заболевания, ревматизм, остеопороз, беременность и кормление грудью, острые и хронические психоэмоциональные стрессы, астенические состояния, резкая смена климатической зоны и часового пояса при командировках и путешествиях и др.

Основные группы пробиотиков:

- пробиотики на основе генно-инженерных штаммов микроорганизмов, их структурных компонентов и метаболитов с заданными характеристиками;
- пробиотики на основе живых микроорганизмов (монокультуры или их ассоциации);
- пробиотики на основе метаболитов или структурных компонентов микроорганизмов – представителей нормальной микрофлоры;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.