



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ПРОБИОТИКИ

**незаменимые
помощники
вашему
организму**



**РИПОД
КЛАССИК
Москва, 2010**

УДК 615.1/.4
ББК 28.4
П78

Составитель С. О. Чебаева

П78 **Пробиотики.** Незаменимые помощники вашему организму / [сост. С. О. Чебаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 64 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-386-02089-7

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

**УДК 615.1/.4
ББК 28.4**

ISBN 978-5-386-02089-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

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*).

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 об-

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

щий 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 противoinфекционное, 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.

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

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.

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, остеонхондроз, 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;

— пробиотики на основе комплекса живых микроорганизмов, их структурных компонентов, метаболитов в различных сочетаниях и соединений, стимулирующих рост представителей нормальной микрофлоры;

— пробиотики на основе соединений микробного или иного происхождения, стимулирующих рост и активность бифидобактерий и лактобацилл — представителей нормальной микрофлоры.

Лечебные и профилактические свойства кефира

Кефир — диетический кисломолочный напиток смешанного брожения (молочнокислого и спиртового) из заквашенного специаль-

ными грибами пастеризованного молока. В зависимости от продолжительности созревания различают слабый (1 сутки), средний (2 суток) и крепкий (от 2 до 3 суток) кефир. В связи с этим необходимо обращать внимание на дату выпуска кефира, указанную на этикетке. Кефир — очень полезный и приятный на вкус напиток, освежающий и слегка пенящийся.

Кефир пользуется большим спросом, так как обладает не только диетическими, но и лечебными свойствами. Его рекомендуется употреблять для восстановления сил при малокровии и болезнях желудочно-кишечного тракта.

Он также утоляет жажду, а благодаря вкусу, наличию углекислого газа и небольшого количества спирта возбуждает аппетит.

В зависимости от жирности молока производят жирный (жирностью 2,5, 3,2 и 6%), нежирный, фруктовый (жирностью 1 и 2,5%) кефир.

Кефир жирный и нежирный готовят с добавлением витамина С, а кефир жирностью 6% — из смеси молока и сливок.

Кефирный грибок — это целая колония различных микроорганизмов, стрептококков, палочек, бактерий и дрожжей. Все эти микроорганизмы сообща борются с вредной, патогенной для организма флорой, убивают воз-

Кефир является настоящим эликсиром здоровья благодаря своей уникальной способности благотворно влиять на микрофлору кишечника, что чрезвычайно важно для здоровья человека в целом.

будителей некоторых желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза. Кефир помогает при кишечных инфекциях, восстанавливает здоровую кишечную микрофлору при дисбактериозе, развивающемся, например, при долгом приеме антибиотиков.

Кефир благотворно влияет на иммунную систему, борется с хронической усталостью и бессонницей.

В кефире, кроме бактерий и грибов, содержится большое количество витаминов и аминокислот, в которых нуждается растущий детский организм.

Приготовление простокваши и кефира

Простоквашу и кефир можно приготовить в домашних условиях.

Простокваша

Молоко — 250 мл;
простокваша готовая — 2–3 чайные ложки
или сметана — 0,5 столовой ложки.

Способ приготовления

Молоко вскипятить, охладить до 30–35 °С, добавить простоквашу или сметану, хорошо размешать, разлить в стаканы, накрыть и поставить на 18–20 ч в теплое место.

Кефир

Способ 1

Молоко — 250 мл;
кефир — 1 ст. л.