

Что такое пробиотики?

Еще несколько десятилетий назад немногие знали, что такое пробиотик.

Но мы живем в условиях очень загрязненной окружающей среды – это и Чернобыль (который коснулся экологии не только Украины), и предприятия, которые экономят на очистных сооружениях, и даже обычное хлорирование водопроводной воды.

Кроме того, всевозможные стрессовые ситуации, неправильный рацион питания, вредные привычки - как собственные, так и окружающих...

Но наиболее серьезные удары наносят антибиотики. С одной стороны, антибиотики делают хорошее дело – вылечивают от тяжелых болезней.

Но, убивая микроорганизмы, они не останавливаются только на патогенных, а разрушают и полезную микрофлору человека. Вот откуда идет необходимость в употреблении пробиотиков.

Пробиотики – это живые микроорганизмы: молочнокислые бактерии, чаще бифидо- или лактобактерии, иногда дрожжи, которые относятся к нормальным «обитателям» кишечного тракта здорового человека.

Эти микроорганизмы улучшают пищеварение и общее состояние желудочно-кишечного тракта, но это не все. Они укрепляют иммунную защиту организма и вырабатывают много нутриентов, необходимых организму, в том числе фолиевую кислоту, биотин и витамин К.

Нормальная микрофлора человека играет важную роль в защите организма от патогенных микробов, от действия токсичных веществ. Нарушение количественного или качественного состава микробиоценоза кишечного тракта часто бывает причиной

серьезных заболеваний людей различного возраста. В последние десятилетия человечество все больше сталкивается с таким заболеванием как дисбактериоз.

Дисбактериозы приводят к ослаблению защитных функций организма, к повышению угрозы возникновения инфекционных осложнений. Современная медицинская практика позволяет с этим бороться, используя официально зарегистрированные биологические лекарственные препараты, созданные на основе ослабленных штаммов нормальной микрофлоры кишечника. Дисбактериоз кишечника следует рассматривать как вторичный синдром, но не как заболевание.

В период внутриутробного развития желудочно-кишечный тракт плода стерильный. Во время родов бактерии попадают в желудочно-кишечный тракт младенца через рот, когда он проходит по родовым путям матери. Некоторые бактерии и стрептококки можно обнаружить в желудочно-кишечном тракте уже через несколько часов после рождения. Причем они распространяются от рта до заднепроходного отверстия.

Разные образцы бифидобактерий и бактероида появляются в желудочно-кишечном тракте через 10 дней после рождения. Дети, рожденные путем кесарева сечения, имеют значительно более низкое содержание лактобактерий, чем те, которые появились естественным образом.

Только у детей, которые находятся на природном вскармливании (грудное молоко), в микрофлоре кишечника преобладают бифидобактерии, с этим связывают меньший риск развития желудочных инфекционных заболеваний.

При искусственном вскармливании у ребенка не формируется преобладание какой-либо группы микроорганизмов. Рацион питания ребенка старше года, подростка, взрослого не имеет такого большого значения, как в период новорожденности и первый год жизни.

В настоящее время биологически активные вещества, употребляемые для улучшения функционирования пищеварительного тракта, регуляции микрофлоры желудочно-кишечного тракта, профилактики и лечения некоторых специфических инфекционных заболеваний подразделяют на *диетические добавки, функциональное питание, пробиотики, пребиотики, синбиотики, бактериофаги и биотерапевтические*

агенты

объединяются в одну —
и

. Первые три группы

пробиотик

Применение пробиотиков приводит к увеличению в организме числа молочнокислых бактерий, естественных обитателей кишечника. Эти препараты, в первую очередь, должны назначаться детям грудного возраста, пожилым людям и тем, кто находится на стационарном лечении.

Препараты-пробиотики на основе микроорганизмов широко используются в качестве питательных добавок, а также в йогуртах и других молочных продуктах.

Микроорганизмы, которые входят в состав пробиотиков, не патогенные, не токсичные, содержатся в достаточном количестве, сохраняют жизнеспособность при прохождении через желудочно-кишечный тракт и при хранении. Пробиотики не считаются лекарственными препаратами и рассматриваются как средства, которые благоприятно влияют на состояние здоровья людей.

Пробиотики могут включаться в питание как диетические добавки в виде порошков, которые содержат бифидобактерии, лактобактерии и их комбинации. Они используются без назначения врача для восстановления микрофлоры кишечника и поддержки хорошего состояния здоровья.

Автор - **Николай Чехранов**

[Источник](#)