

Пробиотики детям и взрослым

ЛАТ. «ПРО» – «ДЕЙСТВУЮЩИЙ В ИНТЕРЕСАХ»

Наш космос биполярен, есть плюс, есть минус, добро и зло. Всякому хочется, чтобы было больше «про-...», чем «анти-...».

Часто мы слышим заявление – человечество больно, а всем хочется противоположного – здоровья. Трудно бывает разобраться, если древнеримского автора, который указывал на взаимосвязь здоровья духа и тела, переделали на противоположное: «в здоровом теле – здоровый дух». Заботясь, прежде всего, о телесных недугах, мы, однако, подбираемся всё ближе к ответу: не в теле дело. Однако пока суд да дело, наука заботится о наших организмах. В петербургском информагентстве «Росбалт» состоялась пресс-конференция «Пробиотики. Что это такое и с чем это едят?». Ученые и производители рассказывали просто о сложном.

Сегодня нашему слуху ближе хорошо знакомое слово – антибиотики. Возможно, нет человека, который не прибегал к их помощи хотя бы однажды и становился, казалось бы, здоровым. Антибиотики стали широко применяться в 40-х годах прошлого века. Их предназначение – поражать вредные микробы и вирусы, попавшие в организм. Однако последние постепенно становятся устойчивыми, и требуются более сильные антибиотики для защиты человека, и т. д. Начать ли с противоположного конца – использовать пробиотики?

Пояснения дает Елена Булатова, главный специалист по питанию детей Санкт-Петербурга, профессор. «Пробиотики – это микроорганизмы, обладающие доказательно полезными для человека действиями». В последние годы наблюдается «шквал исследований пробиотиков во всем мире. Изучается механизм их воздействия». Профессор разъясняет, что «ребенок приходит в этот мир стерильным», а далее у новорожденного формируется присущий только ему микробиоценоз. То есть в нём образуется собственный мир микробов и прочих микроорганизмов, так ребенок обретает адаптивный иммунитет. Упрощая – организм и здоровье зависят от того, чем организм наполняется после рождения. Поэтому ученые и медики рекомендуют, а производители уже предлагают продукты «функционального питания», куда включены живые микроорганизмы (пробиотики).

Однако эта проблема непосредственно касается и всего взрослого населения мира. В условиях индустриального общества с ухудшающейся экологией, стрессами, отсутствием физических нагрузок человек нуждается в поддержке. Его жизнь во многом зависит от состояния физического тела, а оно, в свою очередь, от того, что мы едим и чем лечимся.

Валерий Добрица, директор НИИ Особо чистых биопрепаратов, профессор, даёт, практически, формулу «хорошей жизни» из пяти составляющих: вода, воздух,

психологический комфорт, микромир, антиоксиданты. Он рассказывает, что отечественные ученые уже более 15 лет занимаются разработкой применения пробиотиков для профилактики заболеваний, уменьшения эффекта старения и пр. Положительные результаты их использования, в том числе и на космической станции «Мир», позволяют сделать вывод о необходимости их применения. Профессор приводит ошеломляющую цифру: «Рентабельность употребления пробиотиков – 4000%».

Леонид Петров, академик Медико-технической академии, оценивает пробиотики ещё выше, он называет их «дополнительным органом человека, являющегося заложником неблагоприятной ситуации».

Считается, что сегодня 90% населения России страдает дисбактериозом, то есть расстройством работы пищеварительного тракта, вызванного изменением его нормальной микрофлоры. Нарушения в этой сфере ведут к снижению защитных сил организма, возникновению диабета, аллергий и даже астмы. Восстановлению нормальной работы этой жизненно-важной части организма и способствуют пробиотики. Они вырабатываются из молока, то есть главного продукта питания человека, недаром называемого млекопитающим.

По прогнозам специалистов, в ближайшие 20 лет доля продуктов с пробиотиками достигнет 30% на продуктовом рынке, против сегодняшних 3%, а в лекарственных средствах она составит 50%. Сегодня их добавляют в кисломолочные продукты. В 2008 году введен Национальный стандарт на пробиотические продукты. Ученые считают, что их употребление принесет несомненную пользу, но предлагают внимательно знакомиться с этикетками на продаваемых продуктах и быть особенно внимательными к срокам их реализации. Это живой продукт, он не вечен.

Процесс исследования действий пробиотиков непросто, он продолжается. Припоминается давний случай: на крупном молокозаводе, еще в Ленинграде, выпускали замечательное топленое молоко, которое все очень любили. Вдруг оно пропало из магазинов. Посыпались многочисленные вопросы. Оказалось, не стало человека, который обслуживал эту линию. Все попытки продолжить выпуск этого молока провалились. Нас заинтересовало: если колонии биотиков являются живыми существами, а мы, потребители, тоже живые существа, не стоит ли изучать на всех возможных уровнях взаимодействие этих двух сообществ? Л. Петров подтвердил, что изучение так и проводится – во всех аспектах.

Кира ИВАНОВА



фото: u-mama.ru

Процесс исследования действий пробиотиков не прост, он продолжается

Невидимые полезные труженики в организме

ПРЕБИОТИКИ – НОРМАЛЬНАЯ МИКРОФЛОРА – СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

По мнению И. Я. Коня, доктора медицинских наук, профессора НИИ питания РАМ, «проблема про- и пребиотиков как факторов поддержания здоровья взрослых и детей относится к числу одной из чрезвычайно актуальных в современной медицине».

Интерес к этой проблеме и врачей, и широких слоев населения развитых стран связан, во-первых, с тем обстоятельством, что по большей части люди в этих странах в основном обеспечены достаточным количеством физиологически необходимых пищевых продуктов питания и вследствие этого смотрят на пищу уже не только как на источник энергии и пластического материала, но и как на фактор улучшения состояния здоровья и функций различных органов и систем.

Во-вторых, интерес к про- и пребиотикам объясняется определенным разочарованием в возможностях классической медицины и классической фармакотерапии, в частности антибиотикотерапии, вследствие чего люди все чаще обращаются к нетрадиционным нелекарственным методам профилактики и лечения различных заболеваний. Следует подчеркнуть особую привлекательность для населения и врачей применения пробиотиков именно в нашей стране, где существуют многолетние традиции использования в питании взрослых и детей кисломолочных продуктов, которые можно рассматривать и как предшественников, и как «родственников» пробиотических продуктов.

В связи с этим, нельзя не отметить, что эра пробиотиков началась с открытия именно русского ученого – И. И. Мечникова, выдвинувшего гипотезу о связи старения с изменениями в составе кишечной микрофлоры и предложившего корректировать ее с

помощью болгарской простокваши, содержащей живую культуру *Lactobacillus (L.) bulgaricus*».

Бактерии в нашем организме можно условно разделить на два лагеря: враждебные (болезнетворные) и дружественные (полезные). Полезные бактерии называют нормальной микрофлорой человека. К ним относятся бифидобактерии, лактобактерии, некоторые виды энтерококков, стрептококков, стафилококков, грибы кандиды. При нарушении хрупкого равновесия нормальной микрофлоры происходит снижение иммунитета, проявляются аллергические реакции, повышается зашлакованность кишечника. В некоторых случаях возникает необходимость в применении пробиотиков – искусственно выращенных бактерий, регулярное применение которых помогает временно возместить недостаток полезной микрофлоры. Причём, их необходимо принимать каждый день, иначе пробиотики не будут приживаться в чужом организме, да и действие их очень недолговечно.

По мнению учёных, важнее выращивать собственные бифидо и лакто бактерии. А для этого их надо «кормить» пребиотиками. Пребиотики – это пища для полезной микрофлоры, то есть вещества, которые стимулируют ее рост и жизнедеятельность. Это различные моно-, олиго- и полисахариды растительного и животного происхождения, способные избирательно поддерживать рост полезной микрофлоры. К ним относятся углеводы, которые не

перевариваются и не всасываются в верхних отделах пищеварительного тракта, а также селективно ферментируются микрофлорой толстой кишки, вызывая активный рост полезных микроорганизмов, к которым, в первую очередь, относятся бифидобактерии и лактобациллы.

Пребиотики содержатся в капусте, фруктах, луке, цикории, чесноке, фасоли, горохе, артишоке, спаргаусе и многих других продуктах. По оценкам диетологов, наши современники, и, прежде всего жители мегаполисов, испытывают ежедневный дефицит в пребиотиках. Это связано с техногенными и экологическими причинами, низкокачественными пищевыми продуктами, избыточным употреблением синтетических лекарств, а также алкоголя и наркотиков. Такое состояние людей и вызвало к жизни появление так называемых функциональных продуктов питания, благодаря которым человек может сохранять свое здоровье, снизить риск возникновения заболеваний, замедлить процессы старения. Ведь если направленно подбирать составляющие таких продуктов: микроорганизмы, витамины, макро- и микроэлементы, то можно регулировать практически все жизненные процессы в организме человека и поддерживать их в нормальном состоянии.

Пробиотики и пребиотики широко применяют в производстве молочных продуктов ежедневного рациона человека. Такая продукция полезна как детям, так и взрослым, она способствует профилактике различных заболеваний и, несомненно, поможет многим сохранить здоровье, трудоспособность, интерес к жизни.

Наталья ЧЕРКАСОВА