

В организме человека насчитывается около 85% полезных микроорганизмов и около 15% патогенных микроорганизмов. Именно в таком соотношении поддерживается оптимальный баланс микрофлоры организма. Если равновесие смещается в сторону патогенных микроорганизмов, то возникает дисбактериоз (сейчас его называют дисбиозом).

Он проявляется нарушением самочувствия человека: дискомфорт, тяжесть в животе, вздутие живота, нарушение стула, слабость.

Пробиотики – это живые бактерии, которые содержатся в определенных продуктах питания или биологически активных добавках. Они полезны для человека и не вызывают каких-либо заболеваний. Регулярное употребление пищевых продуктов, богатых пробиотиками, оказывает благоприятное воздействие на организм человека, улучшая состав и биологическую активность микрофлоры кишечника.

Самыми распространенными и доступными пищевыми продуктами, являющимися источниками полезных бактерий, являются кисломолочные продукты.

Кисломолочные продукты способствуют росту нормальной микрофлоры и подавляют условно-патогенную микрофлору.

1. Йогурт.

Йогурт – один из лучших источников пробиотиков. Натуральный продукт делают из молока, которое сбраживается бактериями, главным образом молочнокислыми и бифидобактериями.

Употребление йогурта положительно влияет на пищеварительную систему. Йогурт и другие кисломолочные продукты с живыми бактериями способствуют нормальной работе кишечника. Также этот продукт подойдет людям с непереносимостью лактозы,

поскольку бактерии превращают часть лактозы в молочную кислоту, значительно снижая содержание вещества в конечном продукте. Однако следует помнить, что не все йогурты содержат живые пробиотики. В некоторых продуктах не остается живых бактерий после термической обработки. По этой причине обязательно читайте этикетку, прежде чем купить йогурт, и выбирайте продукт с активной или живой культурой, не содержащий добавленный сахар.

2. Кефир

Кефир кисломолочный пробиотический напиток. Его делают, добавляя кефирные «грибки», которые представляют собой симбиоз нескольких видов микроорганизмов (молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей), к молоку. Слово «кефир» предположительно происходит от турецкого слова keşif, что означает «чувствовать себя хорошо» после еды.

Действительно, употребление кефира помогает поддерживать здоровье всего организма. Продукт полезен для костей, для желудочно-кишечного тракта, а также может помочь защитить от некоторых инфекций. Как и йогурт, кефир обычно хорошо переносится людьми с непереносимостью лактозы.

3. Квашеная капуста

Всем известная, многими любимая квашеная капуста – это мелко нашинкованный овощ, сброживаемый молочнокислыми бактериями. Помимо пробиотических свойств квашеная капуста богата клетчаткой, а также витаминами группы В, а также витаминами С и К. Она содержит натрий, железо и марганец. Важно знать, что капуста, приготовленная с помощью заливки маринадом на основе уксуса, не является источником пробиотических бактерий.

4. Кимчи

Кимчи – блюдо корейской кухни, которое представляет собой остро приправленные

ферментированные (квашеные) овощи, в первую очередь пекинскую капусту. Кимчи приправляют смесью специй, таких как хлопья красного перца, чеснок, имбирь, зеленый лук и соль.

Кимчи содержит молочнокислые бактерии *Lactobacillus kimchii*, а также другие молочнокислые бактерии, которые могут помочь пищеварению. Блюдо, приготовленное из пекинской капусты, богато некоторыми витаминами и минералами, включая витамин К, рибофлавин (витамин В2) и железо.

5. Соленья

Соленые огурцы популярны во всем мире. При засолке овощи оставляют для брожения в течение некоторого времени, используя естественно присутствующие в них молочнокислые бактерии. Такие огурцы являются отличным источником полезных пробиотических культур, которые могут улучшить пищеварение. Они низкокалорийны и являются хорошим источником витамина К, необходимого для свертываемости крови.

Не следует забывать, что соленые огурцы также имеют высокое содержание натрия. Важно отметить, что этот продукт, приготовленный с уксусом, не содержит живых пробиотических бактерий.

6. Некоторые виды сыра

Хотя большинство видов сыра ферментируются, это не означает, что все они содержат пробиотики. Поэтому важно искать живые активные культуры на этикетках продуктов питания. Сыр является прекрасным источником белка, он также богат важными витаминами и минералами – кальцием, витамином В12, фосфором и селеном. Умеренное потребление этого молочного продукта может даже снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза.

Мы рассмотрели только 6 пищевых продуктов, богатых пробиотиками. На самом деле их намного больше. Если вы не можете употреблять или просто не любите какие-то

продукты, богатые пробиотиками, вы можете использовать биологически активные добавки к пище. Назначение лекарственных препаратов, в состав которых входят пробиотики и пребиотики, должно строго осуществляться лечащим врачом, так как и у данной группы препаратов имеются свои показания и противопоказания.