

ЧТО ТАКОЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКИ?

Состав кишечной микрофлоры здорового человека находится в балансе. Когда этот баланс нарушается, возникает дисбактериоз — плохих бактерий становится больше, чем хороших. Основными причинами нарушения бактериального баланса являются: неправильное питание, бесконечные диеты, прием некоторых лекарственных препаратов, хронические и инфекционные заболевания. Все это приводит к дисбалансу флоры и началу патологических реакций брожения и гниения. Сбои в работе желудка и кишечника проявляются расстройством стула (диарея, запор), метеоризмом, отрыжкой, бурлением в животе. Подобные симптомы объясняются деятельностью патогенной микрофлоры и снижением функции «полезных» кишечных бактерий.



Про- и пребиотики – залог правильной работы желудочно-кишечного тракта и здоровья в целом.

Пробиотиками называют продукты или препараты, содержащие полезные микроорганизмы. Они помогают заселить кишечник правильными бактериями и способствуют гибели патогенных организмов (продукты, содержащие естественные пробиотики: кефир, йогурт, сметана, пахта, мягкий сыр, ряженка, закисшая соя, чайный гриб, квашеная капуста.)

Пребиотики – это вещества, которые способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника. Пребиотики важны для кишечника – попадая в него, они стимулируют размножение хороших бактерий, заживляют слизистые оболочки, выводят накопившиеся токсины (продукты, содержащие естественные пребиотики: цикорий, чеснок, лук, спаржа, бананы, артишок, овсяная каша, рожь, какао, семена льна, яблоки).