

Синбиотики

это пищевые ингредиенты, представляющие собой комбинацию пробиотиков и пребиотиков.

Используются в составе препаратов (БАД) или обогащенных пищевых продуктов.

Полезные свойства синбиотиков:

- способствуют колонизации пищеварительного тракта микроорганизмами;
- повышают биологическую активность собственной полезной микрофлоры кишечника.

Функциональное питание с обогащением продуктов дополнительными ингредиентами обеспечивает поддержание важных функций человека, повышает сопротивляемость организма к агрессивным условиям окружающей среды.



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Микрофлора кишечника

это микроорганизмы, населяющие кишечник человека.

Микрофлора:

- расщепляет растительные полисахариды, клетчатку;
- синтезирует витамины;
- способствуют распаду холестерина до желчных кислот;
- защищает кишечник от патогенных микроорганизмов;
- влияет на работу иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем.

Пища, которую мы едим, играет существенную роль в функционировании кишечной микрофлоры. Нерациональное питание, частый прием антибиотиков оказывает влияние на состояние микрофлоры.

Для восстановления нарушенной микрофлоры кишечника применяются пробиотики, пребиотики и синбиотики.



ПРОбиотики

это «живые микробы», поступающие в кишечник человека с пищей (*Bifidobacterium, Lactobacillus, Propionibacterium, Lactococcus*).

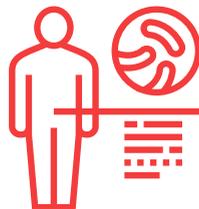
Естественные пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах.

Пробиотики используют для обогащения кефира, йогуртов, творожков и детских молочных смесей.

Полезные свойства пробиотиков:

- подавляют рост патогенных и условно-патогенных микроорганизмов;
- поддерживают регуляцию иммунной системы ЖКТ;
- улучшают функцию эпителия кишечника.

Эффекты пробиотиков являются штаммоспецифичными и не носят «общего характера».



ПРЕбиотики

это пищевой ингредиент или компонент пищи.

Естественные пребиотики содержатся в бананах, яблоках, бобовых, злаковых, чесноке.

Пребиотики добавляют в молочные продукты, напитки, спреды, детские смеси, каши, хлебобулочные изделия, конфеты, шоколад, суповые концентраты, соусы и приправы, а также в мясные продукты.

Полезные свойства пребиотиков:

- служат питательными веществами для микрофлоры кишечника;
- стимулируют рост полезных бифидо- и лактобактерий в кишечнике;
- повышают биологическую активность микрофлоры.

Сладковатые, низкокалорийные (1-2 ккал/г), сохраняют полезные свойства при длительном хранении и замораживании.

