



ФБУЗ «Центр гигиенического  
образования населения»  
Роспотребнадзора

# ПРОБИОТИКИ ПРЕБИОТИКИ





# ПРОБИОТИКИ = ЖИВЫЕ МИКРОБЫ

«pro-bios» – «за жизнь»

Непатогенные микроорганизмы, поступающие в кишечник человека с пищей:

**Bifidobacterium, Lactobacillus, Propionibacterium, Lactococcus, Streptococcus thermophilus**

## Характеристика:

- ✓ подавляют рост патогенных и условно-патогенных микроорганизмов,
- ✓ поддерживают регуляцию иммунной системы желудочно-кишечного тракта,
- ✓ улучшают функцию эпителия кишечника.





# ГДЕ НАЙТИ ПРОБИОТИКИ?

✓ Естественные пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах

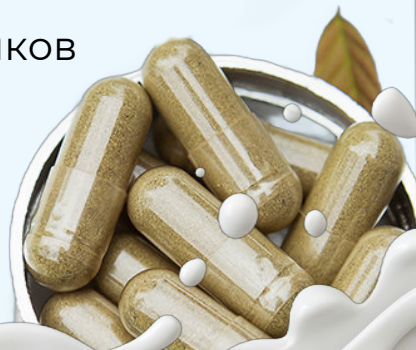


#ВсемСанПросвет



# ПРОБИОТИКИ В ПИЩЕВОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

- ✓ Пробиотические штаммы используют для обогащения кефира, йогуртов, творожков и детских молочных смесей,
- ✓ Пробиотические продукты или препараты могут содержать от нескольких миллионов до нескольких миллиардов живых бактерий,
- ✓ Эффекты пробиотиков являются штаммоспецифичными и не носят «общего характера»,
- ✓ Пробиотики безопасны и хорошо переносятся,
- ✓ Большинство пробиотиков желательно хранить в холодильнике при  $t +2...+6^{\circ}\text{C}$ .





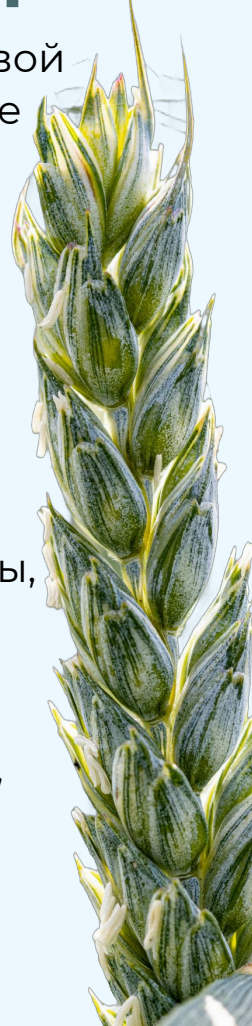
# ПРЕБИОТИКИ = ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ

**не лекарство!**

Физиологически функциональный пищевой ингредиент (полисахариды, органические кислоты)

## Характеристика:

- ✓ расщепляются в толстом кишечнике ферментами микроорганизмов,
- ✓ стимулируют рост бифидобактерий, лактобактерий, оказывая положительное влияние на состав кишечной микрофлоры,
- ✓ способствуют сокращению патогенной микрофлоры, укрепляют иммунитет, предохраняют от аллергических реакций,
- ✓ технологически устойчивы при производстве пищевых продуктов.





# ГДЕ НАЙТИ ПРЕБИОТИКИ?

- ✓ Естественные пребиотики содержат фрукты и овощи: бананы, яблоки, лимоны, бобовые, злаковые, лук, чеснок, топинамбур, спаржа, артишоки, помидоры, репа, тыква, цикорий







# ПРЕБИОТИКИ В ПИЩЕВОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

- ✓ Добавляют в молочные продукты, напитки, спреды, смеси для детского питания, каши, хлебобулочные изделия, конфеты, шоколад, суповые концентраты, соусы и приправы, а также в мясные продукты

✦ **Фруктаны** ■■■ инулин ■■■■■ цикорий



✦ **Галактаны** ■■■ молочные продукты, мороженое, сыр, фруктовые соки, детское питание, каши, хлеб, кондитерские изделия

✦ **Лактулоза** ■■■ продукты для диетического и диабетического питания, БАД, напитки, кондитерские изделия



*А еще есть ...*

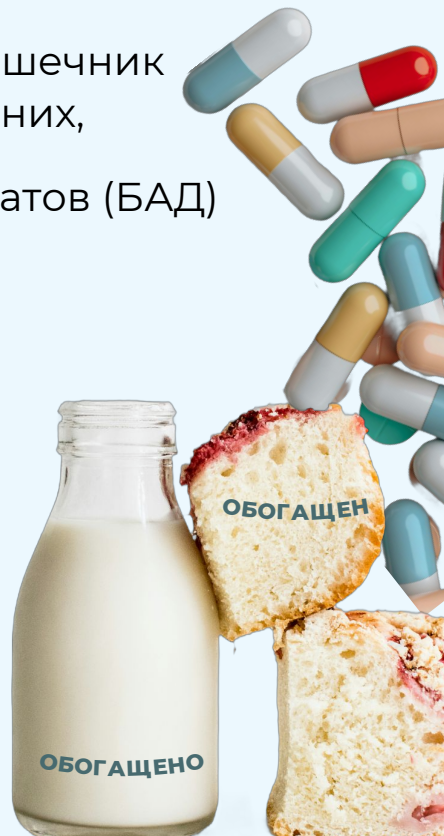


# СИНБИОТИКИ =

**ПРОБИОТИКИ**  
+  
**ПРЕБИОТИКИ**

- ✓ Оказывают взаимно усиливающее действие на организм,
- ✓ Одновременно поставляют в кишечник полезные бактерии и пищу для них,
- ✓ Используются в составе препаратов (БАД) или обогащенных продуктов.

Функциональное питание с обогащением продуктов дополнительными ингредиентами обеспечивает поддержание обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к агрессивным условиям окружающей среды.





# Узнать больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте



#ВсеМСанПросвет