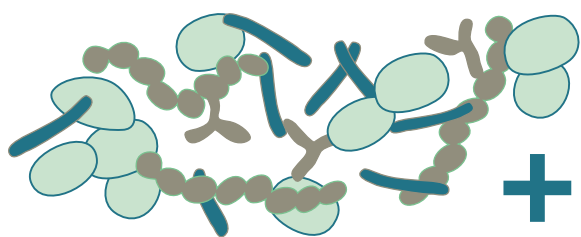


Влияние пробиотиков и пребиотиков на кишечную микробиоту

Если баланс вашей кишечной микробиоты нарушен, могут ли помочь пробиотики и пребиотики?



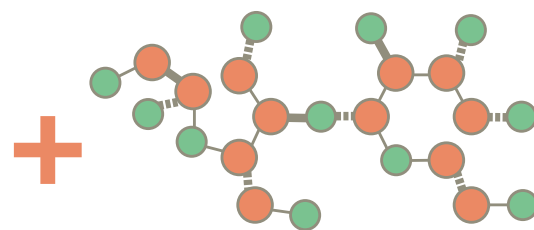
Увеличение количества собственных бактерий кишечника



Пробиотики и пребиотики могут помочь нормализовать микробиоту кишечника, нарушенную антибиотиками и другими факторами стресса, и тем самым улучшить ваше здоровье.

Что такое пробиотики?

Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые при приёме в достаточных количествах могут принести пользу для здоровья. Иногда – но не всегда – они похожи на микробы, которые населяют наш кишечник.



Пробиотики улучшают нашу кишечную микробиоту?

- Как живые микроорганизмы, они могут влиять на бактерии, которые населяют наше тело.
- Хотя пробиотики немногочисленны по сравнению с кишечными микробами, они могут расти, принимать участие в обменных процессах и взаимодействовать с резидентными микроорганизмами. В крайне редких случаях они способны заселять наш кишечник.
- Пробиотики способны оказывать влияние на микробиоту, поскольку могут выживать при прохождении через наименее заселённые (и наиболее агрессивные с точки зрения среды) отделы ЖКТ – желудок и тонкий кишечник.
- Пробиотики могут использовать похожие механизмы положительного воздействия на здоровье, что и наши собственные микробы. Например, пробиотики могут влиять на нашу иммунную систему, что, в свою очередь, может положительно влиять на нашу микробиоту и, следовательно, на здоровье.

Что такое пребиотики?

Проще говоря, они являются пищей для полезных микробов, которые живут на нас или внутри нас. В процессе обмена веществ они усваиваются «полезными» кишечными микробами, что благотворно влияет на кишечную среду и здоровье в целом.

Пребиотики улучшают нашу кишечную микробиоту?

- Да! Пребиотики благотворно влияют на состав и/или активность нашей собственной микробиоты.
- Пребиотики могут увеличивать количество полезных бактерий.
- Пребиотики могут повышать количество производимых микробами метаболитов или сигнальных молекул, которые важны для здоровья.



Больше информации на сайте: ISAPPscience.org
Подписывайтесь на нас в Twitter: [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)