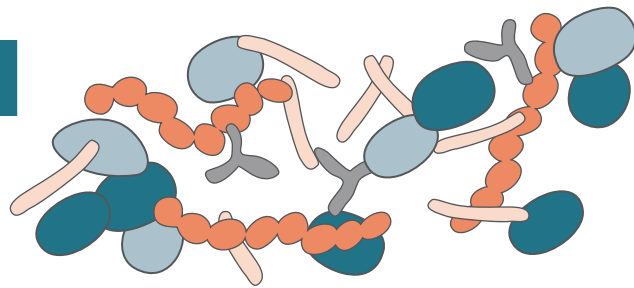


Пробиотики



Что такое пробиотики?

Ученые определяют пробиотики как живые микроорганизмы, которые при приеме в достаточных количествах приносят пользу для здоровья человека. Пробиотики могут поддерживать бактерии нашей микробиоты, если они пострадали от воздействия антибиотиков, неправильного питания или во время путешествий. Пробиотики добавляются в различные продукты питания и активные добавки.

Какую пользу приносят пробиотики?

Пробиотики приносят пользу для здоровья

- Помогают правильной работе иммунной системы
- Помогают пищеварению, переваривая за нас некоторые компоненты пищи
- Держат под контролем патогенные микроорганизмы
- Синтезируют витамины и помогают усваивать питательные вещества

Некоторые пробиотики могут:

- Помочь уменьшить диарею, вызванную приемом антибиотиков
- Помочь справиться с проявлениями пищеварительного дискомфорта
- Снизить проявления колик и экземы у младенцев
- Помочь усвоить лактозу
- Борьбаться с инфекционной диареей
- Снизить риск возникновения и продолжительность распространенных инфекций, включая острые респираторные, кишечные и вагинальные инфекции



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

Как выбрать пробиотик?

Правильное название пробиотика. В названии пробиотика содержится информация о роде, виде и штамме, например, *Lactobacillus acidophilus* ABC. Продукт с пробиотиком должен содержать название конкретного пробиотического штамма.

Подбирайте штамм пробиотика исходя из необходимых вам свойств. Каждый штамм пробиотика обладает специфическими свойствами для здоровья. Пользуйтесь справочными сайтами: usprobioticguide.com или probioticchart.ca.

Количество имеет значение. Удостоверьтесь, что продукт содержит такое же количество пробиотика, которое упоминается в исследовании. Более высокие концентрации пробиотиков не обязательно лучше. Количество пробиотических микроорганизмов должны быть указаны на конец срока годности продукта (а не на момент выпуска).

Биологически активные добавки или продукты питания? Форма получения пробиотика не так важна, как эффективная доза. Некоторые йогурты или кисломолочные продукты, и другие продукты питания могут содержать пробиотики. Ищите указание об этом на этикетке продукта и выбирайте продукты с учётом принципов правильного питания.

Пробиотики в кисломолочных продуктах? Обычные йогурты и кисломолочные продукты содержат живые заквасочные микроорганизмы, которые помогают нам усвоить лактозу. Однако, не все кисломолочные продукты обязательно содержат пробиотики. Подробнее в инфографике [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

Безопасность. Пробиотики безопасны для большинства людей. Однако, в некоторых случаях для назначения пробиотиков вам потребуется консультация врача: если вы страдаете от какого-либо иммунного расстройства, имеете серьёзное заболевание, у вас короткая кишка или вы хотите дать пробиотик маленькому ребёнку.

