

PROBIOTIKAI

Naudingosios bakterijos



Žodis „probiotikas“ graikų kalba reiškia gyvenimui. Probiotikai - tai organizmai, kurie gerina žarnyno veiklą ir paprastai yra vadinami „draugiškomis“, „naudingosiomis“ ar „gerosiomis“ bakterijomis. Patekusios į žmogaus organizmą šios bakterijos teigiamai veikia žarnyno sveikatą ir padeda kovoti su ligomis.

Probiotikai veikia priešingai nei antibiotikai (medžiagos, kurios slopina ar naikina bakterijas). Probiotikai kovoja su „blogosiomis“ bakterijomis, bet padeda išlaikyti sveikas skrandžio ir žarnyno sienelių ląsteles.

Probiotikų veikla labai įvairi: jie slopina uždegiminius procesus, išskiria medžiagas, reguliuojančias ląstelių funkciją, ir saugo žarnyną nuo „blogųjų“ bakterijų. Gali būti, kad probiotikai kovoja su ligas sukeliančiomis bakterijomis neleisdami joms prisitvirtinti prie žarnyno sienelių ir gamindami jų augimą slopinančias medžiagas.

Atlikta daug tyrimų siekiant išsiaiškinti, koks probiotikų poveikis skrandžio ir žarnyno ligoms (Krono ligai, opiniam kolitui); šlapimo takų infekcijoms, makšties infekcijoms, astmai ir kai kuriems vėžiniams susirgimams.

Atrodo, kad probiotikai stiprina imuninę sistemą, nors dar neaišku, kaip jie tai daro.

Šios naudingos bakterijos į organizmą gali patekti kartu su fermentuotais maisto produktais, pavyzdžiui jogurtu, jei šis yra pagamintas naudojant gyvas laktobacilų ir bifidobakterijų kultūras. Probiotikų galima įsigyti kaip maistinių papildų. Kaip ir daugelio sveiko maisto parduotuvėse parduodamų produktų, komercinių probiotikų veiksmingumas yra nevienodas.

Probiotikus tyrinėjantys mokslininkai skelbia džiuginančius rezultatus, tačiau tyrimų vis dar nepakanka. Jei nusprendėte nusipirkti probiotikų papildų, turėkite omenyje štai ką.

- Visi probiotiniai produktai yra skirtingi. Kai kurie turi vieną organizmų rūšį, kiti daug rūšių.
- Skirtingos bakterijų rūšys ir atmainos daro nevienodą poveikį sveikatai. Pavyzdžiui laktobacila GG padeda sustabdyti vaikų viduriavimą, tačiau negali įveikti Krono ligos. Kiti probiotikai atvirkščiai – kai kuriais atvejais padeda įveikti Krono ligą. Prieš pirkdami probiotikus išsiaiškinkite, kurie tinka jūsų ligai gydyti.
- Ieškokite produkto, kurio sudėtyje yra milijardai bakterijų. Kuo daugiau bakterijų, tuo efektyvesnė jų veikla žarnyne. Atminkite, kad bakterijos turi būti gyvos produkto vartojimo, o ne paruošimo metu, taigi skaitykite, koks vartojimo laikas nurodytas etiketėse. Taip pat žiūrėkite, ar etiketėje paminėta konkreti jums

reikalinga bakterijų rūšis. Jei ne, galbūt jos produkte nėra.

- Saugokite probiotikų papildus vėsioje, sausoje vietoje (šaldytuve).
- Kad jogurtas ar kitas fermentuotas pieno produktas teigiamai veiktų sveikatą, vienoje porcijoje turėtų būti 100 milijonų bakterijų. Pirkdami patikrinkite produkto galiojimo laiką, taip pat perskaitykite etiketę, kad įsitikintumėte, jog jame yra acidofilus bakterijų, bifidobakterijų arba abiejų. Pasterizuoti, taip pat ilgą laiką lentynose ar šaldytuve gulėję produktai turi labai mažai gyvųjų bakterijų. Jos gali žūti nuo rūgšties terpės.

*Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus
specialistė Diana Gedminienė*



PROBIOTICS

