

УДК 637.1+612.3

ПРОБИОТИЧЕСКИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Рахматуллаева А.А., студентка 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель - Маллямова Э.Н., к.пед.н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

***Ключевые слова:** пробиотические продукты, пищеварительная система, лактобактерии, бифидобактерии.*

Данная статья посвящена вопросу о полезности пробиотических молочных продуктов для пищеварительной системы. В статье также говорится о влиянии продуктов ферментированного молока, обогащенных пробиотиками, на инфекцию Хеликобактерпилори.

Пробиотические продукты состоят из определенных штаммов живых бактерий, которые имеют потенциально благоприятные последствия для здоровья. Ряд исследований свидетельствует о том, что молочные продукты с пробиотиками могут быть полезны для здоровья пищеварительной системы и могут улучшить различные проблемы с пищеварением.

Особенности:

- Ферментированные молочные продукты с активными бактериальными культурами являются одним из наиболее распространенных источников пробиотиков;
- Пробиотические молочные продукты могут быть полезны для облегчения симптомов ряда желудочно-кишечных заболеваний, включая инфекцию Хеликобактерпилори, синдром раздраженной толстой кишки и диарею, связанную с антибиотиками;
- Молочные продукты с пробиотиками могут улучшить кишечную микрофлору, оказывать иммуномодулирующее действие и, таким образом, поддерживать общее состояние здоровья.

Пробиотики определяются как «живые микроорганизмы, которые при введении в адекватных количествах приносят пользу здоровью». Этот термин относится к конкретным штаммам бактерий, а типичные пробиотики включают молочнокислые бактерии, такие как лактобацилла и бифидобактерия. Эти штаммы широко используются при ферментации молочных продуктов, таких как йогурт, сыр и кефир.

Доказательство.

Инфекция Хеликобактер пилори. Систематический обзор и метаанализ в 2009 году рандомизированных контролируемых испытаний, позволил оценить влияние продуктов ферментированного молока, обогащенных пробиотиками, на инфекцию Хеликобактерпилори. Было оценено в общей сложности 10 подходящих исследований, которые включали 963 взрослых и детей. Было установлено, что пробиотические препараты на основе ферментированного молока снижают уровень инфекции Хеликобактерпилори примерно на 5-15%. В перспективном исследовании, опубликованном в 2012 году, изучалось влияние пробиотического йогурта на системный иммунологический ответ у 38 детей с инфекцией Хеликобактерпилори. Исследование показало, что баланс кишечной микрофлоры можно поддерживать, а гуморальный и клеточный иммунитет можно стимулировать у детей, которые регулярно потребляют йогурт.

Синдром раздраженной толстой кишки. В обзоре 42 исследований систематически изучалась роль молочнокислых бактерий, таких как лактобактерии, бифидобактерии, энтерококки, стрептококки и бациллы, на синдром раздраженной толстой кишки. Большинство рассмотренных клинических испытаний показало, что молочнокислые бактерии облегчают боли в животе и дискомфорт. Как одноцентровые, так и мультицентровые исследования показали, что молочнокислые бактерии могут улучшать вздутие живота и растяжение.

Воспалительное заболевание кишечника. Пробиотики могут оказывать благотворное влияние на воспалительное заболевание кишечника, но доказательство ограничено. Согласно систематическому обзору и метаанализу, эффекты могут различаться в зависимости от подтипа болезни и пробиотического штамма. Кроме того, результаты исследования женщин среднего возраста, проживающих во Франции, свидетельствуют о том, что молочные продукты являются источником белка, который не повышает риск воспалительного заболевания кишечника.

Диарея, ассоциированная с антибиотиками. Данные свидетельствуют о том, что пробиотики ассоциируются со сниженной диареей, связанной с антибиотиками. В метаанализе 82 контролируемых испытаний была обнаружена статистически значимая связь между приемом пробиотиков и снижением диареи, связанной с антибиотиками. Различные исследования, включенные в метаанализ, состояли из вмешательств с пробиотическими молочными продуктами, которые показали, что пробиотические молочные продукты могут быть эффективными в предотвращении связанной с антибиотиками диареи.

Непереносимость лактозы. В научно обоснованном отчете о непереносимости лактозы и здоровье, опубликованном в 2010 году, систематический обзор литературы показал, что недостаточно данных для определения эффективности йогурта и пробиотиков для облегчения симптомов непереносимости лактозы. Однако многие люди, которые с трудом переваривают молоко, находят, что они могут переваривать йогурт. Это объясняется тем, что полезные бактерии в йогурте обладают активностью лактазы и, таким образом, помогают в переваривании лактозы.

Рак желудка. Было доказано, что пробиотики могут помочь в профилактике рака желудка, но доказательства до сих пор основаны на экспериментальных данных в лабораторных условиях (in vitro). Например, было проведено исследование на ферментированном молоке, содержащем пропионибактерия в качестве микробиоты, и было продемонстрировано, что это пробиотическое ферментированное молоко оказывает проапоптотическое действие на раковые клетки желудка человека.

Потенциальные механизмы. Пробиотики, такие как молочнокислые бактерии, являются активными бактериальными культурами с уникальными характеристиками, которые позволяют им выживать в желудочно-кишечном тракте и конкурировать с другими кишечными микроорганизмами. Таким образом, они помогают поддерживать естественный баланс микробиоты и общего состояния здоровья.

Кроме того, пробиотики могут стимулировать иммуномодуляцию путем прикрепления к эпителиальной ткани кишечника, взаимодействуя с иммунной системой и продуцируя антимикробные вещества. Молочные лактобактерии, как часть регулярной диеты, также могут модулировать врожденные иммунные реакции. Кроме того, пробиотики могут подавлять рост бактерий, которые превращают прокарциногены в канцерогены.

Библиографический список

1. Probiotic Milk Products and Digestive Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dairynutrition.ca/scientific-evidence/roles-on-certain-health-conditions/probiotic-milk-products-and-digestive-health>

PROBIOTIC MILK PRODUCTS AND DIGESTIVE HEALTH

Rakhmatullaeva A.

Keywords: Probiotic products, digestive system, Lactobacillus, Bifidobacterium.

This article is devoted to the question of probiotic milk products for the digestive system. The effect of fermented milk products enriched with probiotics on Helicobacter pylori infection is also examined in the article.