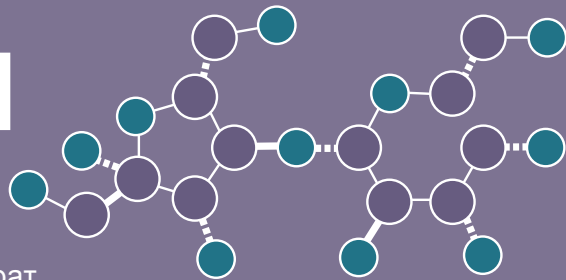


# Пребиотици



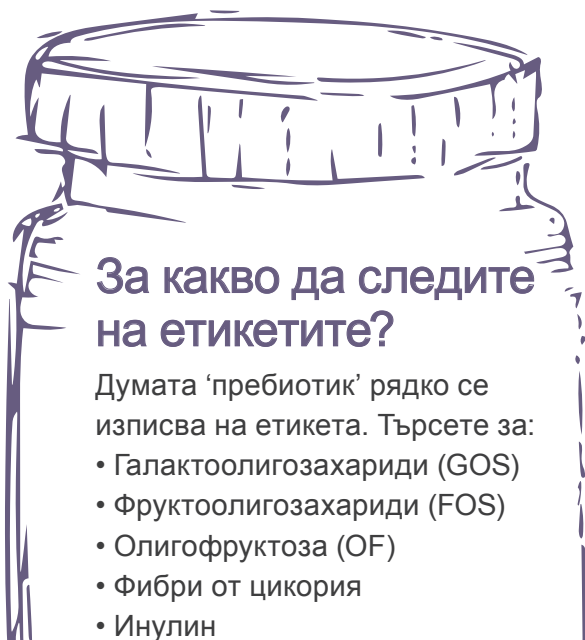
## Какво представляват пребиотиците?

Пребиотиците са субстрати, които селективно се ферментират от микроорганизми част от човешкото тяло, и които подпомагат нашето здраве. Казано по-просто, пребиотиците са храна за полезните микроорганизми които живеят върху нашето тяло или в нас

## Пребиотични характеристики:

- Пребиотиците осигуряват здравословни ефекти основно чрез изменение на състава или функциите на чревната микрофлора.\*
- Пребиотиците могат да се открият естествено в храните които консумираме, или се добавят към някои хранителни добавки или храни, включително и към бебешки храни.
- Повечето пребиотици са хранителни фибри, но не всички хранителни фибри са пребиотици
- Подобно на други хранителни фибри, образуването на газове и подуване на корема може да се дължи на прекалено голямо количество консумирани пребиотици. Препоръчително е да започнете с малко количество и да дадете възможност на Вашия чревен тракт да се адаптира.

\* Човешкият чревен тракт съдържа 100 милиарда бактериални клетки. Тези бактерии, формират нашата чревна микрофлора, и са важни за нашето здраве..



## За какво да следите на етикетите?

Думата 'пребиотик' рядко се изписва на етикета. Търсете за:

- Галактоолигозахариди (GOS)
- Фруктоолигозахариди (FOS)
- Олигофруктоза (OF)
- Фибри от цикория
- Инулин

## Пребиотиците и Вашето здраве

Пребиотиците имат потенциал да:

- Подобряват храносмилателната функция и работата на дебелото черво
- Подпомагат естествената защита на тялото
- Подобряват минералната абсорпция
- Помагат за регулирането на желанието за хранене, енергийния баланс и глюкозния метаболизъм

## Кои храни съдържат пребиотици

Някои пребиотици (олигофруктоза и инулин) могат да се открият в лука, магданоза, бананите, корените от цикория, и артишок, но обикновено са представени в ниска концентрация. За повишаване на ежедневиия прием, включете пребиотични добавки или храни с добавени пребиотици, като част от вашия хранителен режим.



Пребиотиците могат да се добавят към кисело мляко, адаптирани бебешки млека, мюсли, хляб, бисквити, десерти или напитки. Опитайте се да приемате поне 5 грама пребиотици ежедневно. Приемането на цели зърна, плодове и зеленчуци, както и други богати на фибри храни, могат да помагат за добрия чревен баланс в организма.

## Пребиотици в кърмата

Human milk provides a rich source of prebiotics to the nursing baby. They support infant's health by encouraging beneficial gut microbes.

За повече информация посетете [ISAPPscience.org/prebiotics](https://ISAPPscience.org/prebiotics) или ни последвайте на Twitter @ISAPPscience



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS