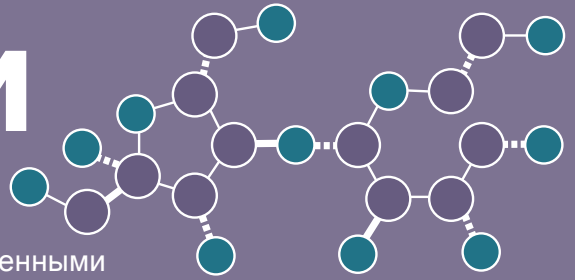


Пребиотики

Что такое пребиотики?

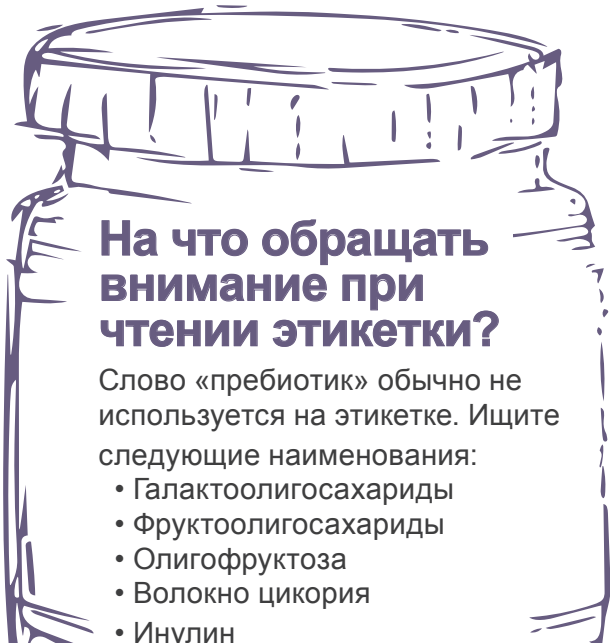
Субстраты, которые избирательно ферментируются собственными микроорганизмами кишечника и приносят пользу для здоровья. Проще говоря, они являются пищей для полезных микробов, которые живут на нас и внутри нас.



Факты о пребиотиках

- Пребиотики оказывают положительное влияние на здоровье, в особенности, влияя на состав или функции микробиоты кишечника*.
- Пребиотики содержатся в продуктах естественного происхождения, их также добавляют в БАДы и продукты питания, в том числе, для детей раннего возраста.
- Большинство пребиотиков являются пищевыми волокнами, но не все пищевые волокна являются пребиотиками.
- Как и в случае с пищевыми волокнами, прием слишком большого количества пребиотика может сопровождаться повышенным газообразованием или вздутием живота. Начните с небольших количеств и позвольте своему кишечнику адаптироваться.

* Пищеварительный тракт человека содержит 100 триллионов бактериальных клеток. Эти бактерии, называемые кишечной микробиотой, важны для нашего здоровья.



На что обращать внимание при чтении этикетки?

Слово «пребиотик» обычно не используется на этикетке. Ищите следующие наименования:

- Галактоолигосахариды
- Фруктоолигосахариды
- Олигофруктоза
- Волокно цикория
- Инулин

Польза пребиотиков для здоровья

Пребиотики могут:

- Улучшать пищеварительную функцию (регулярность опорожнения кишечника)
- Поддерживать естественную защиту организма
- Улучшать усвоение минералов
- Помочь регулировать аппетит, энергетический баланс и метаболизм глюкозы

Пребиотики в пище

Некоторые пребиотики (олигофруктоза и инулин) содержатся в небольших количествах в луке, чесноке, бананах, корне цикория, топинамбуре. Чтобы увеличить ежедневное потребление



пребиотиков, включите в свой рацион пищевые добавки или продукты с добавлением пребиотиков. Пребиотики могут быть добавлены в йогурты, детскую смесь, хлопья, хлеб, печенье, десерты или напитки. Постарайтесь ежедневно вводить в свой рацион не менее 5



граммов пребиотиков. В этом поможет употребление в пищу цельного зерна, фруктов и овощей, и других продуктов, богатых клетчаткой.

Пребиотики в грудном молоке

Грудное молоко является богатым источником пребиотиков для детей на грудном вскармливании. Пребиотики способствуют поддержанию здоровья ребёнка, стимулируя рост и развитие полезных кишечных микробов.



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Больше информации на сайте [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.ISAPPscience.org/prebiotics)

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

© 2018, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics