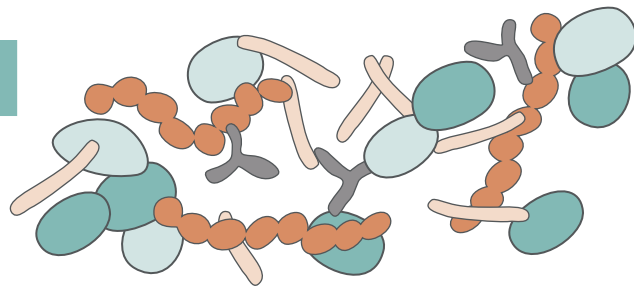


# Пробиотики



## 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



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

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](https://usprobioticguide.com) или [probioticchart.ca](https://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.

