



Пробиотики и пребиотики: основа крепкого иммунитета

Здоровье человека напрямую зависит от состояния микрофлоры кишечника, где сосредоточено до 80% иммунных клеток. Управление Роспотребнадзора по Брянской области объясняет, почему для организма так важен тандем про- и пребиотиков.

Функциональные различия. Важно различать задачи этих компонентов, работающих в единой связке:

Пробиотики — живые микроорганизмы (преимущественно лакто- и бифидобактерии), которые при поступлении в достаточном количестве подавляют патогенную флору и восстанавливают внутренний баланс.

Пребиотики — пищевые волокна, которые не перевариваются в верхних отделах ЖКТ, а служат необходимой питательной средой для роста и активности полезных бактерий.

Почему это важно? Слаженная работа этих веществ обеспечивает:

1. **Крепкий иммунитет:** создание барьера против вирусов и инфекций.
2. **Синтез витаминов:** выработку витаминов группы В, К и фолиевой кислоты.
3. **Детоксикацию:** своевременное выведение продуктов обмена и токсинов.

Где они содержатся? Для поддержания здоровья достаточно регулярно включать в рацион доступные продукты:

Источники пробиотиков: натуральный кефир, йогурт, простокваша, а также квашеная капуста и соленые огурцы (без уксуса).

Источники пребиотиков: овсяная и ячневая крупы, бобовые, чеснок, лук, бананы, яблоки и пшеничные отруби.

Для сохранения микробиома старайтесь ежедневно употреблять кисломолочные продукты и не менее 400 г овощей и фруктов. Помните: бесконтрольный прием антибиотиков и избыток сахара в рационе разрушают полезную флору.

Здоровое питание — самый простой путь к долголетию!