

# МИКРОБИОТА – ДРУГ И ПОМОЩНИК



МАРИНА УСТИМОВА

Все мы любим сытно поесть. Но часто даже после самого вкусного и, казалось, полезного ужина, приходится иметь дело с его последствиями – тяжестью, вздутием и другими неприятностями. Эти проблемы указывают на плохое состояние микрофлоры кишечника, от которого зависит работа всего организма человека.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
КИШЕЧНИКА С ПОМОЩЬЮ  
ОБЫЧНЫХ НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ,  
РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ  
КРАЕВОГО КОНСУЛЬТАТИВНО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ВИВЕЯ»  
**ОЛЬГА СКИБА.**

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ФЛОРА

Не секрет, что здоровье человека во многом зависит от его питания. Но не многие знают, что кишечник имеет автономную гормональную систему. Эндокринные клетки связаны с микробиотой – флорой кишечника. И если она неправильная, эта система, играющая далеко не последнюю роль в вопросах здоровья, даёт сбой. Например, бывает, что назначенная пациенту гормонозаместительная терапия не находит ответа в организме.

Оказывается, гормон, который должен всасываться в стенку кишечника, сталкивается с плохой флорой, которая не готова с ним сотрудничать. Она его не воспринимает и выкидывает, не позволив реализовать свою функцию. То же может происходить и с полезными веществами, которые поступают вместе с продуктами питания.

Для здоровья всего организма очень важно, как работает желудочно-кишечный тракт. Поэтому сегодня врачи уделяют много внимания состоянию микробиоты.

– В кишечнике живут полезные микробы, которые помогают нам справиться со съеденной пищей. Но в силу того, что мы принимаем разные препараты, например, антибиотики, и не совсем качественную продукцию, правильная микрофлора умирает. Сейчас основная продукция, которую мы употребляем в пищу, производится на фермах. Это массовое производство, которое имеет плюсы и минусы. Для выращивания кур, например, применяются антибиотики, препараты гормона роста. Попадая к нам в организм, они бьют по нашему кишечнику, и на место правильной микрофлоры приходит неправильная, – объясняет Ольга Скиба.

От этого и начинаются проблемы – вздутие, урчание, распирание и прочие неприятные последствия. Пациенты отмечают, что вроде все нормально, но

дискомфорт в животе после еды – дело привычное. Будто пища вошла и камнем упала. Это, говорят специалисты, сигнал заняться здоровьем кишечника. Конечно, данная проблема требует участия врача, но первые шаги, по словам Ольги Алексеевны, каждый может сделать сам.

## ВО-ПЕРВЫХ, КЕФИР

Врачи настоятельно рекомендуют употребление кисломолочных продуктов. Самый ценный среди них – кефир, который относится к группе пребиотиков. Эти вещества способствуют сохранению правильной микробиоты и ее росту.

– Например, японцы, исторически кефира не имея, купили патент на его производство, потому что он даёт очень много плюсов в вопросе сохра-

нения здоровья. Они создали препарат, который заменил им привычный для нас кефир, с таким же принципом действия. У них получилась жидкость, которая разбавляется водой. Это достаточно дорогой препарат. У нас же на магазинных полках широко представлен его «прародитель» – натуральный и недорогой.

Если человек переносит кисломолочные продукты, пить кефир нужно каждый день, хотя бы по одному стакану. Необходимость в нём появляется ближе ко второй половине дня, когда нужно помочь кишечнику переваривать пищу.

## ВО-ВТОРЫХ, ЗЕЛЕНЬ

Салат, укроп, петрушка, шпинат, руккола, черемша, зеленый лук – это всё «зеленые друзья» кишечника. Также к ним относятся: капуста, репа, брюква, артишок, свекла листовая, сельдерей, зеленая фасоль, нут, имбирь, авокадо, болгарский перец, томаты, кабачки, цукини, тыква, баклажан, лимон, огурец. Зелень содержит фолиевую кислоту. Помимо положительного влияния на микробиоту, этот важный элемент контролирует многие процессы в организме.

– Например, она рекомендуется беременным для правильного формирования плода, – говорит Ольга Алексеевна. – Мы рождаемся с определенными генотипами, которые несут разные болезни. И, оказывается, наши гены управляемы. Если человек знает, что есть вероятность развития рака молочной железы, его можно предупредить, не позволив активизироваться генам, отвечающим за данное заболевание. Один из таких способов – приём витамина D, фолиевой кислоты, витаминов группы B, селена, куркумы, сои, ресвератрола винограда, ликопина томатов, зеленого чая, а также физическая нагрузка.

## ...И ПРОЧИЕ ПРЕБИОТИКИ

Росту хорошей микробиоты также способствует широкий арсенал натуральных средств. Тем, кто не любит или категорически не переносит кисломолочные продукты, а зелень не уважает, на помощь придут другие пребиотики. К ним относятся все каши, овес, прополис, чесночное масло. Последние сейчас можно приобрести в удобных для приёма капсулах – никакого запаха. Чесночное масло убивает плохую флору в кишечнике и запускает рост хорошей.

– Для лечения таких проблем, как постоянные вздутия, например, врачи прибегают к лекарственным препаратам, в частности пребиотикам. Они содержат бактерии кишечника, но никак не влияют на микробиоту. Эти бактерии приходят к нам на время лечения и уходят с его завершением. Поэтому забота о хорошем состоянии микробиоты должна быть повседневным правилом.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО УБИВАЕТ  
ПЛОХУЮ ФЛОРУ В  
КИШЕЧНИКЕ И ЗАПУСКАЕТ  
РОСТ ХОРОШЕЙ.

