

## **Профілактика імунозалежних захворювань за допомогою пробіотиків кисломолочних напоїв**

Почерняєва Вікторія Федорівна, Васько Лариса Миколаївна,

Жукова Тетяна Олександрівна, Васько Марина Юріївна

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

За даними зарубіжних та вітчизняних дослідників, до ознак імунозалежних порушень відносяться часті епізоди гострої чи часто рецидивуючої інфекції, особливо, якщо вони з'являються одна за одною та вимагають застосування антибіотиків (ГРВІ, бронхіти, гайморити, пневмонії, пієлонефрити, отити, часті рецидиви герпесу та ін.). Дана патологія розвивається при порушенні сталості мікрофлори кишківника, як складової імунної системи. Ось чому вживання кисломолочних напоїв, до складу яких входять мікроби, схожі на нашу фізіологічну мікрофлору (пробіотики), надзвичайно важливо для нормального функціонування імунної системи. Позитивний ефект досягається як шляхом введення живих клітин лактобактерій безпосередньо в організм людини так і шляхом використання, цих мікроорганізмів у складі заквасок при отриманні продуктів харчування, у тому числі на основі молока. Оздоровлюючий ефект в значній мірі обумовлений біологічно цінними властивостями спеціально підібраних для цих цілей культур молочнокислих бактерій і біфідобактерій.

Пробіотичними властивостями володіє кефір. Він заселяє кишечник корисними бактеріями, тим самим запобігаючи розвитку кишкових інфекцій, дисбактеріозу і відповідно зниженню імунітету. Кефір дуже легко засвоюється: якщо випите нами молоко протягом години перетравлюється лише на 30%, то кефір за той же час - на 90%. Завдяки цьому кефір взагалі покращує процеси травлення, сприяє швидкому засвоєнню і інших продуктів. Видатний фізіолог, лауреат Нобелівської премії І.І. Мечников вперше науково обґрунтував лікувальні властивості кефіру і був фанатично відданий способу лікування всіх людських хвороб з допомогою нього. У 1908, у щорічному виданні французької академії наук була опублікована стаття І.І. Мечникова «Несколько слов для кисломолока», де він запропонував науково обґрунтований рецепт йогурту, як

«противоядие от старения». Відома «простокваша Мечникова» - це молоко, заквашене болгарською паличкою і термофільним молочним стрептококом. У результаті роботи цих мікроорганізмів, довів вчений, утворюється продукт, який нормалізує травлення, знищує шкідливі бактерії, продовжує життя, підсилює імунітет. І.І. Мечников стверджував, що для досягнення ефекту достатньо кожен день випивати два стакани кефіру.

Дослідження пробіотичних властивостей кисломолочних напоїв, яке почалося ще з кінця 19-го сторіччя, в наш час є новим перспективним напрямком у медицині. За прогнозами зарубіжних дослідників, використання молочнокислих бактерій і біфідобактерій у складі пробіотичних препаратів і в продуктах функціонального харчування вже на початку ХХІ століття наполовину витіснить існуючий ринок хімічних лікарських препаратів і тим самим дасть можливість вирішити проблему здорової мікробної екології людини. Крім цього, багато численними клінічними дослідженнями визначено механізми позитивного впливу молочнокислих бактерій і біфідобактерій, що містяться в кисломолочних продуктах, для підвищення імунітету. Так, біфідо- і лактобактерії пригнічують потенційно шкідливі мікроорганізми у результаті продукції антимікробних субстанцій; конкурують з ними за рецептори адгезії і поживні речовини; активізують імунно-компетентні клітини та стимулюють імунітет. Регулярне вживання кисломолочних продуктів під час лікування антибіотиків допомагає до мінімуму звести негативний вплив останніх на корисні бактерії кишечника і як наслідок підвищує захисні сили організму, тобто імунітет у дорослих та дітей.

Таким чином, наукові підходи до оздоровлення організму людини, до його активної життєдіяльності, засновані на масовому використанні кисломолочних продуктів з пробіотичними властивостями дозволяють значною мірою стабілізувати стан здоров'я населення.