Колонии бактерий на прилавках Горловки. Полезны ли «живые» йогурты и кефиры?

Горловский Медиа Портал
27.06.10 13:52



В заботе о себе и своих родных мы часто ищем панацею от всех болезней в самых обычных пищевых продуктах. Так, бабушки по-прежнему укрепляют иммунитет внуков апельсинами, луком и чесноком. Современные люди ориентируются на рекламу, которая рекомендует им, в основном, кисломолочные продукты, насыщенные миллиардами полезных бактерий, помогающих укрепить иммунитет, избавиться. Витрины Горловки заполонили «живые» завтраки и кефиры, йогурты и пробиотики. О том, насколько полезны данные продукты, рассказали корреспонденту «Горловского Медиа Портала» ведущие специалисты-иммунологи Украины.

Правильное питание, умеренная физическая активность и полноценный отдых – такие азбучные, на первый взгляд, вещи являются основой отлаженной работы иммунной системы человека, утверждает **Президент Украинской Ассоциации специалистов по клинической иммунологии, аллергологии и иммунореабилитации Георгий Дранник**. Однако в реальности все складывается наоборот.

Олег Швец, директор Украинского научно-исследовательского института питания, главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Украины, профессор, доктор медицинских наук

Неправильно питание, а также плохая экология, постоянные стрессы, массовое бесконтрольное употребление антибиотиков приводят к ослаблению иммунной системы человека. Первые ласточки брешей в иммунитете – повышенная утомляемость, общая слабость, перепады настроения, частые простуды, даже в летнее время.

Иммунолог Георгий Дранник утверждает, что первый шаг к крепкому иммунитету - сохранения физиологической микрофлоры кишечника. В общей сложности в человеке живет около 500 видов бактерий, как полезных, так и не очень. И вот здесь Президент Украинской Ассоциации специалистов по клинической иммунологии, аллергологии и иммунореабилитации рассказывает: *«Некоторые пробиотики являются «тренерами» для микрофлоры, помогая сохранять баланс хорошиеплохие. Не я это придумал и изобрел - идея употребления в пищу молочно-кислых бактерий, оказывающих благоприятный эффект на организм человека и, в частности, микрофлору кишечника, принадлежит И.И. Мечникову, который впервые обосновал теорию «пробиотиков».*

Олег Швец, директор Украинского научно-исследовательского института питания,

главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Украины, профессор, доктор медицинских наук
Поддерживает Олега Витальевича и компания «Данон», представители которой в рамках Всеукраинской образовательной программы «Секреты иммунитета – откроем вместе!» на примере собственной продукции рассказали о различиях молочно-кислых бактерий и их воздействия на организм человека.

Менеджер по медицинскому маркетингу компании "Данон-Украина" Ольга Кухар: *« Люди думают, что все кисломолочные продукты одинаковы. Но это не так. Бактериальные закваски, используемые в приготовлении йогуртов, кефиров и т.п. различаются по составу, количеству и свойствам бактерий. Не буду приводить обобщенные примеры, расскажу о том, что знаю хорошо и пью каждый день – пробиотическом продукте «Актимель». Штамм L Casei Imunitass, включенный в состав продукта, устойчив к желудочной кислоте, а потому в кишечник попадает точно, причем в нужном количестве. В одной бутылочке содержится 10 миллиардов бактерий на конец срока годности. Можете провести эксперимент в домашних условиях. По окончании срока поставьте закрытую бутылочку в теплое место – через какое-то время крышка начнет вздуваться, это значит, что внутри процесс жизнедеятельности бактерий».*

Еще одним вопросом, возникшим во время беседы, стал срок хранения «живых» продуктов. Внимательно следите за условиями хранения кисломолочной продукции. Тепловая обработка позволяет хранить йогурты при более высоких температурах. Посему если на этикетке написано, что йогурт можно хранить при температуре до +20…+25^{0}С, перед вами скорее пастеризованный продукт. «Живые» же йогурты требуют хранить их в холодильнике при температуре порядка +2…+4 ^{0}С около 2-3 недель, рассказывают в
Центре экспертиз «ТЕСТ»
.

Дальнейшая судьба попавших в ваш организм бактерий-«туристов» неоптимистична – через 10 дней они покидают организм. Поэтому и рекомендуется пить полюбившийся продукт не менее 4-6 недель. Кроме того, соблюдать сдержанность в еде, если вы любитель жареного, острого, фаст-фуда, да и не прочь выпить 40-градусной - не стоит надеяться при помощи одних только «живых» йогуртов исправить ситуацию. Кроме того, врачи рекомендуют, в любом случае, обратить внимание на то, что представляет ваша пища.

Татьяна Косенко, «Горловский Медиа Портал»