



Τα προβιοτικά και τα οφέλη τους

ΕΑΝ ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ Ο,ΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΛΕΞΗ, ΠΟΥ ΕΞΑΛΛΟΥ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΖΩΗΣ»!

Τα βακτήρια στον οργανισμό μας

Μέσα στο σώμα του καθενός μας υπάρχουν παραπάνω από 400 είδη βακτηριδίων, δηλαδή αρκετά τρισεκατομμύρια βακτήρια. Τα περισσότερα βρίσκονται στο γαστρεντερικό σωλήνα και αποτελούν τη μικροβιακή χλωρίδα, έχοντας σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της πέψης.

Μερικά βακτήρια είναι «φιλικά» και άλλα «παθογόνα». Το 85% των βακτηριδίων του εντερικού σωλήνα πρέπει να είναι «φιλικό» και όχι περισσότερο από το 15% «παθογόνο». Επειδή, όμως, η ευαίσθητη ισορροπία του εντέρου διαταράσσεται από διάφορους παράγοντες (άγχος, κακή διατροφή, λήψη αντιβιοτικών φαρμάκων, τροφικές δηλητηριάσεις κ.ά.), εμφανίζονται προβλήματα υγείας (πεπτικές διαταραχές, διάρροια, μυκητιάσεις ή σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου).

Τι είναι τα προβιοτικά...

Στα «φιλικά» βακτήρια ανήκει και ο όρος «προβιοτικά», τα οποία, σύμφωνα με τον ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί που, όταν καταναλωθούν σε επαρκή ποσότητα, ωφελούν την υγεία και βοηθούν στην αντιμετώπιση ορισμένων παθήσεων.

... και ποια είναι τα είδη τους

Τα προβιοτικά χορηγούνται από το στόμα και πρέπει να είναι ικανά να φτάσουν στο έντερο ζωντανά, προκειμένου να επιδράσουν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας. Αυτά και άλλα κριτήρια περιορίζουν τον αριθμό των βακτηρίων στα είδη των γενών *Lactobacillus*, *Streptococcus* και *Bifidobacterium*.

- *Actobacillus acidophilus*: Βρίσκεται στο λεπτό έντερο, βοηθά στον έλεγχο της

διάρροιας και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

- *Lactobacillus bulgaricus*: Παράγει γαλακτικό οξύ, που βοηθά στην ανάπτυξη των φιλικών βακτηριδίων.

- *Bifidobacterium bifidum*: Βρίσκεται στο παχύ έντερο, στο τέλος του λεπτού εντέρου και στον κόλπο. Αποτελεί το 99% της εντερικής χλωρίδας στα νεογέννητα που θηλάζουν και μέχρι την εφηβεία. Δημιουργεί όξινο περιβάλλον στο έντερο, ώστε να μην μπορούν να επιζήσουν άλλα βλαβερά βακτήρια, ενώ παράγει μεγάλες ποσότητες βιταμινών Β.

- *Bifidobacteria infantis*: Έχει παρόμοια δράση με το *bifidum*. Ο πληθυσμός του μειώνεται με το τέλος της νηπιακής ηλικίας.

Πού τα βρίσκουμε;

Τα φιλικά προβιοτικά βακτήρια βρίσκονται στα τρόφιμα που είναι αποτέλεσμα ζύμωσης με τη χρήση βακτηριδίων, όπως γιαούρτι, τυρί, κεφίρ, τοφού, τεμπέ κ.ά. Από τις μερικές εκατοντάδες βακτηρίων λακτικού οξέως που υπάρχουν μόνο τα 20 περίπου είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Αυτά χρησιμοποιούνται στα προβιοτικά συμπληρώματα, ώστε να βοηθήσουν την υπάρχουσα μικροβιακή χλωρίδα φιλικών βακτηρίων του εντερικού σωλήνα να επαναεγκατασταθεί και, με αυτό τον τρόπο, να εκτοπίσει τα παθογόνα βακτήρια.

Ποια είναι τα οφέλη τους;

- Αυξάνουν την ανοσοάμυνα του οργανισμού.

- Καταπολεμούν τις κολπικές μολύνσεις και τις ουρολοιμώξεις.

- Προφυλάσσουν ενάντια σε παθογόνους μικροοργανισμούς, όπως η σαλμόνελλα και η *E.Coli*.

- Βελτιώνουν την κινητικότητα του εντέρου.

- Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου.

- Βελτιώνουν την απορρόφηση των μετάλλων (κυρίως του ασβεστίου).

- Ρυθμίζουν τα επίπεδα της χοληστερόλης.

- Εξαφανίζουν τη δυσάρεστη αναπνοή.

- Λειτουργούν επικουρικά στην αντιμετώπιση του εκζέματος στα παιδιά.

- Ρυθμίζουν την όρεξη.

- Βοηθούν στο μεταβολισμό της λακτόζης.