

УДК 664.649

АННАМЕДОВ А.А., студент (Туркменистан)

Научный руководитель **Соболева Ю.Г.**, канд. вет. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ПРЕБИОТИКИ В ПОВСЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА

Качество жизни современного человека неразрывно связано с его рациональным питанием. Известно, что недостаточное, дефицитное по отдельным пищевым ингредиентам питание напрямую влияет на изменение соотношения нормальной микрофлоры пищеварительного тракта. Следствием этого являются различные дисбактериальные процессы, провоцирующие гиповитаминозы, снижение иммунитета, повышение риска развития кишечных инфекций.

Пищевая биотехнология, занимающаяся вопросами функционального питания, рассматривает пищевые продукты не только как источники энергии и пластических веществ, но и как обладающие способностью оказывать благоприятное, оздоровительное воздействие на организм человека. Одна из наиболее обширных групп функциональных пищевых продуктов – группа, характеризующаяся способностью корректировать состав микрофлоры кишечника человека.

Пребиотиками принято называть элементы пищи, которые не перевариваются и не усваиваются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, но в толстом кишечнике стимулируют рост его полезной микрофлоры, таким образом улучшая пищеварение.

В производстве продуктов питания некоторые пребиотики используют также и за их технологические возможности (например как подсластители, заменители жира и т.д.). При этом предъявляются следующие требования: пребиотики не должны гидролизиться пищеварительными ферментами и всасываться в верхних отделах желудочно-кишечного тракта; они должны быть селективным субстратом для полезных бактерий; способствовать изменению баланса кишечной микрофлоры в сторону более благоприятного для организма хозяина состава; пребиотики должны индуцировать полезные эффекты не только на уровне желудочно-кишечного тракта, но и на уровне организма в целом, то есть проявлять системные эффекты.

Ключевым моментом в характеристике пребиотиков является их избирательное стимулирование полезных для человека представителей кишечной микрофлоры, к которым в первую очередь относятся бифидо- и лактобактерии. Регулируя процессы пищеварения, действуя как иммуномодуляторы, снижая уровень холестерина в крови, обладая даже противоопухолевой активностью данные микроорганизмы подтверждают ежедневную необходимость использования элементов функционального питания в рационе человека.