

\* \* \*

## **ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПОЛЬЗА ДЛЯ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА**

**Лебедев А.И., Миронова О.А.**

**Научный руководитель: доктор мед. наук, проф.  
Г.И. Смирнова, доктор мед. наук, проф.  
А.А. Корсунский**

Первый Московский государственный  
медицинский университет имени И.М. Сеченова  
Минздрава России (Сеченовский Университет), Москва,  
Россия

**Ключевые слова:** обзор; дети; микробиота кишечника;  
ферментированные продукты

**Актуальность.** Ферментированные продукты (ФП) всегда являлись незаменимой частью рациона питания многих народов. Сегодня, несмотря на урбанизацию и изменение образа жизни, ФП сохраняют большую популярность. В период активной пропаганды здорового образа жизни широко обсуждается их влияние на желудочно-кишечный тракт, микробиоту кишечника, психоэмоциональное состояние. Особенно актуальными вопросами являются применение ФП у детей для колонизации кишечника полезными бактериями и применение ФП в лечебных целях.

**Цель обзора:** определить свойства ФП и их влияние на микробиоту кишечника растущего организм.

**Материалы и методы.** Проведён анализ литературы на тему: микробиота кишечника и ФП. Используются базы данных PubMed, Google Scholar, РИНЦ. Глубина поиска 10 лет.

**Результаты.** ФП — это группа продуктов, которые прошли процесс ферментации под действием различных микроорганизмов (бактерий, дрожжей). Этот процесс не только улучшает хранение продуктов, но и придаёт им новые полезные свойства за счёт образования биологически активных веществ, таких как пробиотики, пребиотики и метаболиты. Ферментированное питание активно используется для поддержания здорового образа жизни, особенно для улучшения состояния микробиоты кишечника и пищеварения. Трудно окончательно установить количество ФП, производимых в мире, — полагают, что существует более 5000 различных видов. Например, в ферментации кефира участвуют молочнокислые

бактерии, которые не только оказывают пробиотическое действие, но и в процессе своей жизнедеятельности образуют множество биологически активных метаболитов — это короткоцепочечные жирные кислоты, бутират, полифенолы, экзополисахариды, которые в свою очередь оказывают пребиотическое и антиоксидантное действие. Кроме того, влияние кефира на микробиоту кишечника у детей оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Другой пример — квашеная капуста — в её состав входят молочно-кислые бактерии, которые оказывают иммуномодулирующее действие, индуцируя рост бактериоцинов и секрецию иммуноглобулина типа А.

**Заключение.** ФП, безусловно, важны для поддержания не только здоровья кишечника, но и всего растущего организма. Включение этих продуктов в ежедневное питание является одним из простых, но эффективных способов создания оптимального состава микробиоты кишечника.

\* \* \*