

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И МИКРОБИОТУ КИШЕЧНИКА

Лебедев А.И., Миронова О.А.

Научные руководители: проф. Г.И. Смирнова,
проф. А.А. Корсунский

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

Ключевые слова: *дети; здоровье, микробиота кишечника; ферментированные продукты*

Актуальность. Ферментированные продукты (ФП) являются незаменимой частью рациона питания многих народов. В период активной пропаганды здорового образа жизни широко обсуждается их влияние на состояние здоровья и микробиоту кишечника. Актуальными вопросами являются применение ФП у детей для колонизации кишечника полезными бактериями и использование ФП для диетической коррекции рационов питания. **Цель:** определить свойства ФП и их влияние на состояние здоровья и микробиоту кишечника.

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

Результаты. ФП — это множество продуктов, которые прошли процесс ферментации под действием различных микроорганизмов (бактерий, дрожжей). Ферментирование улучшает хранение продуктов и придаёт им новые полезные свойства за счёт образования биоактивных веществ, таких как пробиотики, пребиотики и метаболиты. ФП активно используется для поддержания здорового образа жизни, особенно для улучшения состояния микробиоты пищеварения и кишечника. Установлено, что существует более 5000 различных видов ФП. Например, в ферментации кефира участвуют молочнокислые бактерии, которые не только оказывают пробиотическое действие, но и в процессе жизнедеятельности образуют множество активных метаболитов — это короткоцепочечные жирные кислоты, этанол, бутират, полифенолы, экзополисахариды, которые оказывают пребиотическое и антиоксидантное действие. Посредством влияния на микробиоту кишечника кефир оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие. Другой пример — квашеная капуста, в её состав входят молочнокислые бактерии, которые оказывают иммуномодулирующее действие, индуцируя рост бактериоцинов и секрецию иммуноглобулина А.

Выводы. ФП важны для поддержания не только здоровья кишечника, но и всего растущего организма. Включение их в ежедневное питание является простым и эффективным способом создания оптимального состава микробиоты кишечника.

* * *