

Приложение № 3

10 простых продуктов для здоровой микробиоты

Несколько лет назад эпоха генома закончилась, и началась эпоха микробиома. Сегодня известно, что организм здорового человека населяют несколько триллионов микроорганизмов, их генетический материал (микробиом) в десятки раз численно превышает геном человека, а от сбалансированного состава и слаженной работы зависят буквально все аспекты здоровья – начиная от уровня сахара в крови и заканчивая психическим состоянием.

Вполне закономерно возникает вопрос о том, как обеспечить нашим микроскопическим друзьям наилучшие условия для жизни, пригласить их остаться подольше, обжиться и оставить многочисленное потомство. Самый очевидный ответ – вкусно накормить!



Всякий раз, задумываясь о приготовлении ужина или обеда, – стоит подумать не только о своих желаниях, но и о предпочтениях обитателей своего кишечника. Кстати, зачастую продукты и блюда, которые мы выбираем, на самом деле выбирают те бактерии, которые преобладают в нашем организме.

Накормить микробиоту совсем не сложно! Пищевые волокна (клетчатка), которые содержатся во всей растительной пище, предназначены как раз для питания бактерий. Человек не производит ферментов для их расщепления, а значит, волокна достигают толстого кишечника в непереработанном виде. Особое предпочтение обитатели кишечника отдают растворимой клетчатке. Именно к этому типу в основном относятся так называемые ферментируемые пищевые волокна – то есть те, которые бактерии употребляют в пищу, ферментируя их. К наиболее изученным ферментируемым волокнам, или пребиотикам, относятся пектин, инулин, гуаровая камедь, бета-глюканы и фруктоолигосахариды. Несмотря на сложность и непривычное звучание некоторых из них, многие хорошо знакомые нам продукты в изобилии содержат пребиотики.

1. Яблоко. Приносит удовольствие и пользу не только нам, но и бактериям в нашем кишечнике. 50 % пищевых волокон яблока составляет пектин – один из важнейших пребиотиков.



2. Лук во всем своем многообразии: репчатый, лук-порей, шалот и другие. Разные виды лука содержат от 10 до 16 % инулина и до 6 % фруктоолигосахаридов (ФОС).

3. Чеснок питает микробиоту. Не отстает от лука по содержанию пребиотических компонентов еще один чрезвычайно распространенный на кухнях всего мира продукт – чеснок.

4. Овсянка и ячмень, предпочтительнее в виде цельного зерна, щедро кормят кишечные бактерии бета-глюканами. Пребиотики, витамины группы В и некоторые микроэлементы – то ценное, что содержится в этих злаках. Но, по возможности, их следует употреблять после предварительной подготовки: замачивания в кислой среде или проращивания – это устранил часть фитиновой кислоты, которая также присутствует в зерне и снижает усвоение витаминов и минералов.



5. Слизь льняного семени – растворимое пищевое волокно. Его способность питать и способствовать росту числа молочнокислых бактерий подтверждена исследованиями.

6. Какао – тоже пребиотик. В следующий раз, наслаждаясь вкусным горячим напитком или откусывая кусочек шоколада, можно порадоваться не только за себя, но и за свою микробиоту. Флавонолы из бобов какао обладают мощным пребиотическим эффектом.



7. Еще один любимый многими напиток – цикорий – чемпион по содержанию инулина.

8. Спелые бананы тоже содержат инулин, а зеленые (неспелые) еще и резистентный крахмал – его также относят к пребиотикам.



9. Одуванчик богат инулином. Широко распространенный на дачных участках, но пока еще слегка экзотический в виде пищи одуванчик обладает

массой полезных для здоровья свойств. В том числе, за счет инулина, содержащегося и в листьях, и в корне одуванчика. Кстати, в корне лопуха тоже много инулина – это растение может стать следующим в кулинарных экспериментах с луговыми травами!

10. 100 грамм другого популярного сезонного продукта – спаржи – содержит 2-3 грамма инулина.



Подобно витаминам и минералам, выделенные из цельных продуктов пребиотики сегодня можно найти в виде добавки к пище. Но оглядывая список пребиотических продуктов, становится очевидно, что совсем несложно питать кишечные бактерии доступными сезонными продуктами круглый год. Кстати, польза пищевых волокон, в том числе и пребиотиков, распространяется и на организм хозяина, то есть человека. Это и снижение сахара в крови и плохого холестерина, и защита от некоторых видов рака. А польза продуктов из списка не ограничивается только лишь тем, что они содержат пищевые волокна. Каждый из них – ценный источник витаминов, микроэлементов и антиоксидантов.

<https://zen.yandex.ru/media/lookbio/10-prostyh-produktov-dlia-zdorovoi-mikrobioty-62ab39b9ba618c2069063edc>