

# Пробиотики и их применение в спорте

# Понятие

**Пробиотики** - это живые непатогенные микроорганизмы (или содержащие их средства), которые при применении в адекватных количествах восстанавливают микробиоценозы (нормализуют микрофлору кишечника) и создают оздоровительный эффект для организма человека.

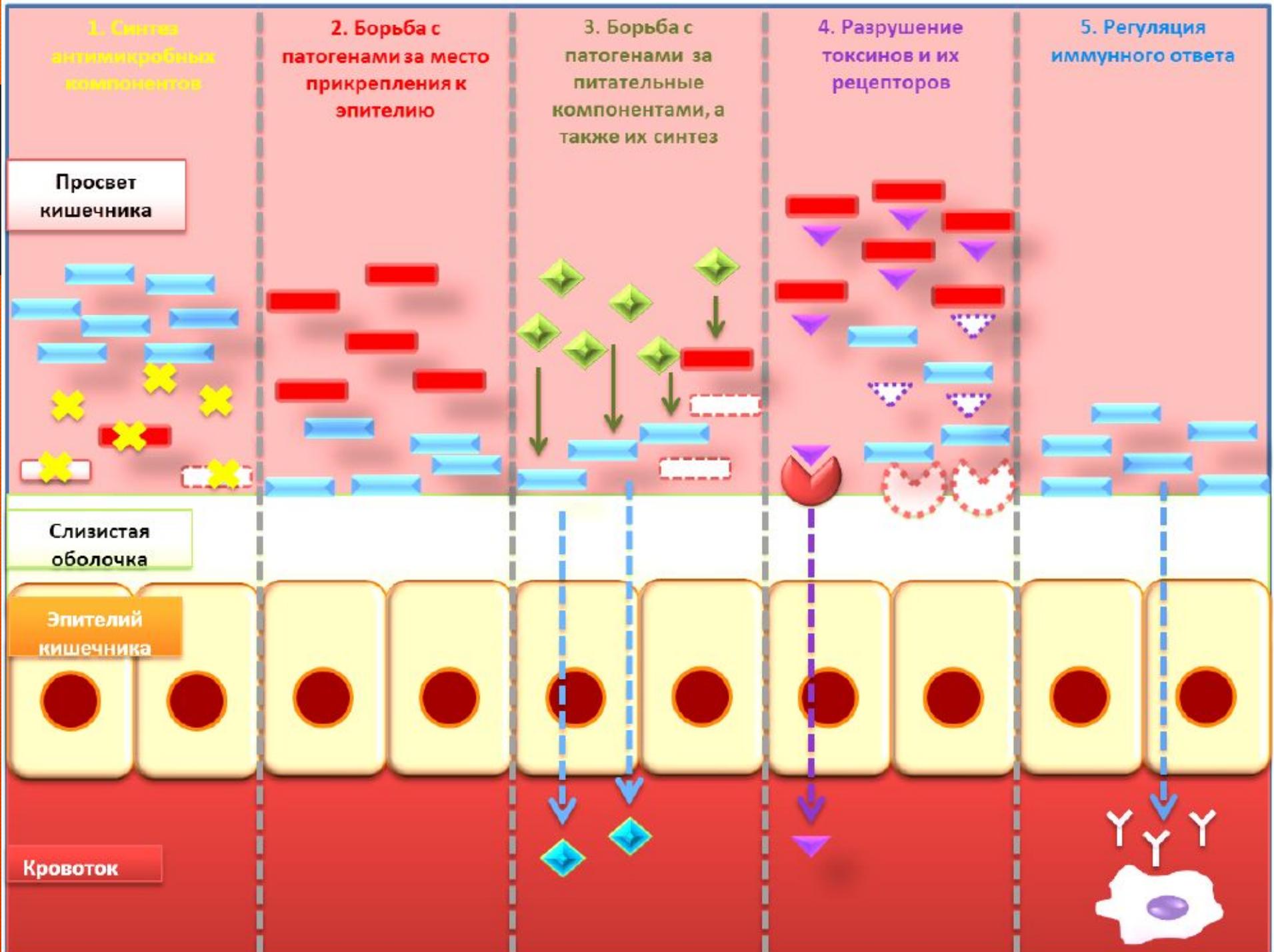
# Классификация пробиотических препаратов

- Монокомпонентные бактериальные препараты содержат живые бактерии, относящиеся к представителям нормальных симбионтов (бифидобактерии, лактобактерии, кишечные палочки, пропионовокислые бактерии и др.). К ним относят бифидумбактерин в порошке, лактобактерин сухой, биобактон сухой, гастрофарм, колибактерин сухой, энтерол, бактисубтил, споробактерин, бактиспорин.
- Поликомпонентные препараты содержат несколько разных штаммов микроорганизмов. Это - бифидумбактерин сухой, бифилонг, ацилакт сухой, аципол, линекс, бификол сухой и биоспорин.
- Комбинированные препараты на сегодняшний день представлены бифидумбактерином форте, бификолом сухим, линексом, кипацидом, ациполом, биофлором.

# Механизм

# действия

# пробиотиков



# Пробиотики помогают в лечении следующих заболеваний:

- Аллергия
- Диарея
- *Лактозная непереносимость*
- *Холестерин*
- *Артериальная гипертензия*
- *Синдром раздраженного кишечника и колиты*
- *Некротический энтероколит*
- *Экзема*

# Пробиотики как составляющая спортивного питания

- Интенсивные занятия силовыми видами спорта приводят к дисфункции систем организма. Одна из распространенных жалоб спортсменов – расстройство желудочно-кишечного тракта. Исследователи доказали, что оно возникает вследствие уменьшения притока крови к кишечнику из-за чрезмерных нагрузок. В результате этого он становится проницаемее, более подвержен воспалительным заболеваниям. Полезные вещества, необходимые для более быстрого восстановления организма, ускоренного набора мышечной массы хуже всасываются в кровь. Из-за нарушения микрофлоры, он больше подвержен вирусам, бактериям, вредным токсинам. Все это приводит к тому, что спортсмен не добивается поставленных перед собой результатов и подвергает здоровье опасности. Для восстановления нормальной работы ЖКТ как раз и рекомендуется прием пробиотиков, которые оказывают терапевтический эффект.