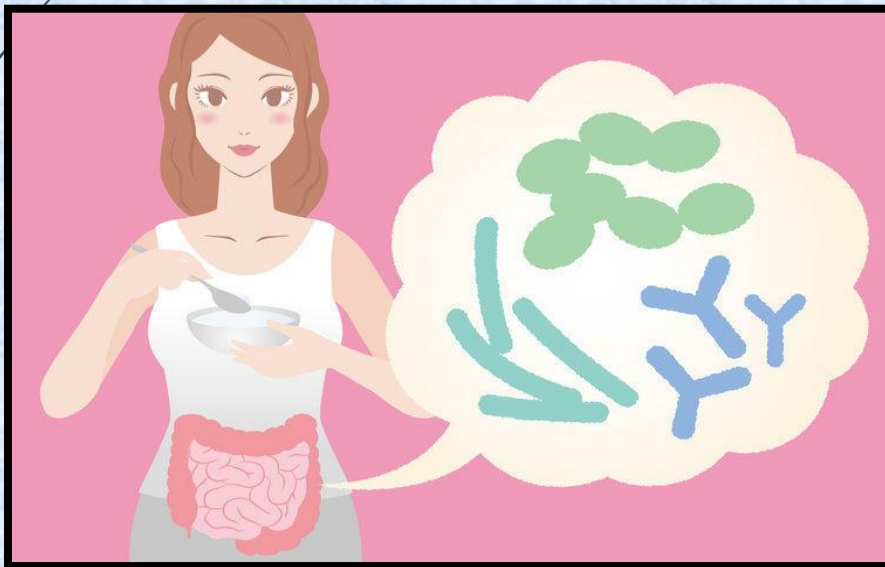




СӨЖ

***Тақырыбы: Пробиотиктер және
пребиотиктер***



Орындаған: Досжанова С
Турсынханов М

Факультет: ЖМ

Курс: 4

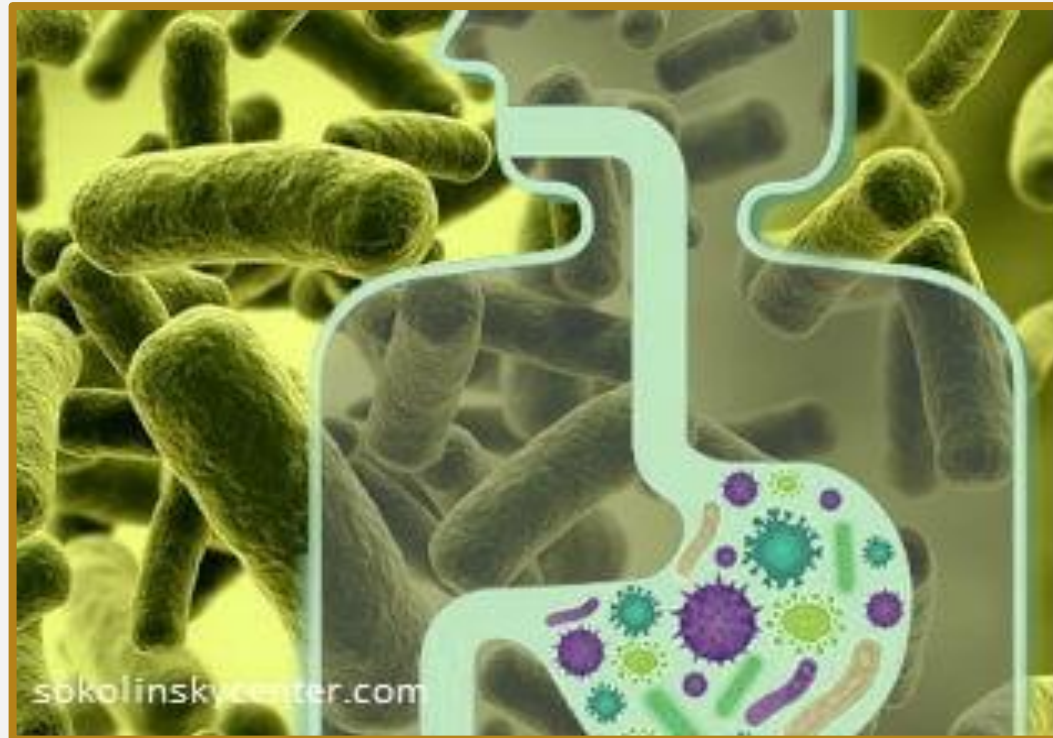
Топ : 019-2

Қабылдаған:

Жоспар:

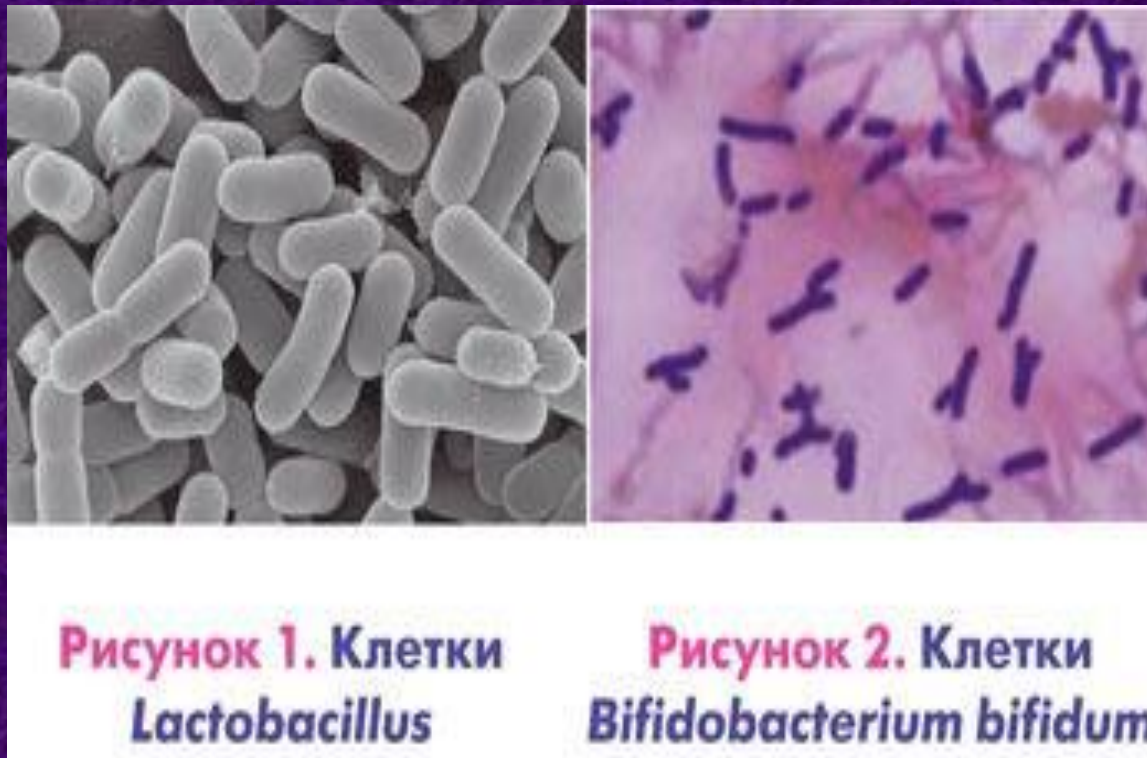
- ☐ Пробиотиктер, олардың тарихы және адам организмііндегі маңызы.
- ☐ Пробиотиктердің көзі болатын табиғи өнімдер

«Пробиотиктер» термині «тіршілік үшін» деген мағынаны білдіреді. Көптеген авторлардың анықтамалары бойынша пробиотиктер – бұл адамдар мен жануарлардың денсаулығына қолайлы әсер ететін жоғары дәрежеде асқазан-ішек жолдарында (АІЖ) таралатын тірі микроорганизмдер олармен ферменттелген (культивирленген) өнімдері.



«Пробиотиктер» термині ең алғаш R. Parker 1974 жылы өсу және стреске төзімділікті ынталандыру мақсатымен жануарларға қорек ретінде енгізілген тірі микроорганизмдерді белгілеу үшін қолданған. Кейін (1989жылы), R. Fuller бұл түсінікті жануарлар организміне «ішек микрофлораларының сауықтыру жолымен қолайлы әсер ететін тірі микроорганизмдер бар қоректерге қосымша» деп құрастырған. Бұл анықтама микробты экологиялық жүйенің қалыптасу есебінен иесінің тіршілік сапасын жақсартатын және АІЖ-на түсетін тірі микроорганизмдерді біріктіретін түсініктер жиынтығы түрінде кең таралған.





Көптеген мамандар мен зерттеушілер бактерия-пробиотиктерге негізінен эубиотиктерді (организмнің қалыпты ішек микрофлорасын және басқа қуыстарын көрсететін) және жиі бифидобактерия мен *Lactobacillus* туыстығына жататын сүт қышқылды микроорганизмдерді жатқызады.



Пробиотиктерді пайдаланудың эффективтілігі:

- АІЖ-ын пробиотикалық микроорганизмдермен колонизациялап, шартты-патогенді және патогенді бактериялар, вирустар, саңырауқұлақтар мен ашытқыларға антогонистік әсер етеді.
- Ішекте микроорганизмдердің бұзылған балансының жақсарады, дисбиоздар мен дисбактериоздарды толығымен жояды;
- Пайдалы және адекватты метаболиттік белсенділік – К витаминдерінің өнімдері, биотин, ниацин, пиридоксин мен фолий қышқылы, өт тұздары мен холестерин гидролизі және олардың деңгейін реттейді, әйелдің жыныс гормондарының рециркуляциясына қатысады. Пробиотиктердің ішектік микробиоценозда жетіспеушілігі өтпен АІЖ-на экскрецияланатын эстрогендердің рециркуляциясының бұзылуына және әйелдің жыныс мүшесінде сәйкес патологиялық жағдайлардың дамуына ықпал етеді.

Табиғи пробиотиктер:



Құрамында пробиотик бар керемет продукт-қарапайым айран. Оның құрамында 10-нан астам пайдалы бактериялар, табиғи жолмен алынған



Квашеная капуста-ол ішектің ең төменгі бөліктеріне оңайшылықпен түсіп, асты қорытып иммунитетті қалыптастырады.



Сүзбе және ірімшік-пробиотиктерге бай. 1г ірімшікте 100 млн. пайдалы бактериялар бар, сондықтан оны күніне 50гр болсын тұтыну қажет.

Тәтті ацидофильді сүт те пробиотиктер қатарына жатады. Оның құрамында ацидофильді таяқшалар және сүтқышқылды бактериялар болады.

Мисо-суп – құрамында пробиотигі бар пайдалы тағам. Мисо-ол соя бұршақтарынан тұратын ферменттелген тағам түрі, оның құрамында 160 түрден аса тірі бактериялар, көптеген витаминдер, минералдар, аминқышқылдары бар. Ол холестерин деңгейін төмендетіп, дене температурасын реттейді.

Йогурт-диарея, метеоризм, асқорыту бұзылыстары кезінде бірден-бір керекті тағам түрі.





ПРЕБИОТИКТЕР

- Пребиотиктер:
Г.Гибсон және М.Роберфройдтың классикалық анықтамасы бойынша пребиотиктерге көмірсулар жатады.
- Олар екі қасиетке ие:
қорытылмайды және жоғарғы ас қорыту мүшелерде сіңбейді жуан ішектің микрофлорасымен селективті ферменттеледі, осыған орай пайдалы бактериялардың өсуін жылдамдатады.



► Пребиотики

Табиғи немесе синтетикалық микроб емес заттардан жасалған. Бұл дәрілік, тағам өнімдерінің және биологиялық активті қоспалардың сұрыпталған стимулдеуші және метаболиттік белсенділігі жоғары бір немесе бірнеше микрофлора болып табылады.



- Пребиотиктерге-

-

- Астың қорытылмайтын бөліктері жатады. Олар жуан ішекте өмір сүретін бактериялардың топтарының метоболитикалық активтілігіне, стимуляциялануына байланысты денсаулықты жақсартады.



▶ Пребиотиктер

Сүт тағамдарында, жүгеріде, нанда, пиязда, сарымсақта, фасолде, бұршақта, бананда және т.б тағамдарда кездеседі.

▶ Биологиялық әсері:

- Ішек микрофлорасын қалпына келтіру
- Ас қорытылуын қалпына келтіру
- Адаптогендік
- Гормональдық баланыстың түзілуі
- Іш қатуының, іш өтуінің алдын алу
- Аллергияға қарсы



- **ҚҰРАМЫ:**

**ПРЕБИОТИК – ПРЕПАРАТТАРЫНА ІШЕК НОРМОФЛОРАСЫНЫҢ
НУТРИЦЕВТИКАЛАРЫ КІРЕДІ.**

ЕМДЕУ СТРАТЕГИЯСЫ:

**ПРЕБИОТИКТЕР ІШЕКТІҢ ЭНДОГЕНДІК МИКРОФЛОРАСЫНЫҢ
ӨСУІН РЕТТЕЙДІ.**