

ПРО ПРОБИОТИКИ

10 статей по поддержанию
надлежащего баланса бактерий
в вашем организме



<http://ebookexe.ru>

[Бесплатные электронные книги для заработка в Интернет](#)

Про пробиотики

Содержание:

- Что такое пробиотики?
- Понимание бактерий в вашем теле
- Добавьте пробиотики в свой образ жизни
- Получайте пробиотики естественным путем через пищу
- Проблемы со здоровьем, вызванные бактериальным дисбалансом
- Как выбрать пробиотические добавки
- Как правильно использовать пробиотики
- Пребиотики в вашей пище
- Советы по поддержанию надлежащего баланса бактерий
- Когда бактерии в вашем теле вышли из равновесия

Что такое пробиотики?

Пробиотики — это живые бактерии, которые полезны для вашего здоровья, но особенно хороши для вашей пищеварительной системы. Когда мы думаем о бактериях, мы думаем о том, как они вызывают болезни и насколько вредными могут быть бактерии. Но бактерии, содержащиеся в пробиотиках, полезны для вашего организма, особенно для кишечника. Они помогут пище пройти через ваш кишечник правильно.

Было показано, что пробиотики даже лечат синдром кишечника, воспалительное заболевание кишечника, инфекционную диарею и диарею, связанную с приемом антибиотиков. Некоторые люди также говорят, что пробиотики помогают при кожных заболеваниях, таких как экзема, помогают предотвратить аллергию и поддерживать здоровье полости рта. Исследования также показали, что при приеме пробиотиков происходит повышение работоспособности и функции мозга.

При правильном количестве пробиотиков в вашем организме вредным бактериям будет труднее проникнуть в ваш организм и вызвать у вас заболевание.

Продукты, содержащие пробиотики

Пробиотики естественным образом присутствуют в вашем организме. Вы найдете их в пище и добавках, которые вы едите. Пробиотики в основном содержатся в таких продуктах, как:

* Йогурт — это один из самых известных источников пробиотиков. Покупая йогурт, ищите те, которые говорят «живые и активные культуры».

* Квашеная капуста. Ешьте непастеризованную квашеную капусту, потому что пастеризация убьет активные и полезные бактерии.

* Сыр - действует как носитель пробиотиков. Употребление сыра может помочь укрепить вашу иммунную систему.

* Хлеб на закваске — это лучший хлеб для вас, потому что он лучше всего помогает пищеварению.

* Кислые соленые огурцы. Лучше всего есть соленые огурцы без использования уксуса в процессе маринования. Вместо этого ищите соленья с морской солью и водным раствором. Такой маринад способствует росту полезных бактерий и улучшает пищеварение.

Почему пробиотики сохраняют наше здоровье

Как уже упоминалось, пробиотики так важны для людей, чтобы включить их в свой рацион, потому что было доказано, что они улучшают здоровье людей. Они сохраняют наше здоровье несколькими способами:

1. После приема антибиотиков часть полезных бактерий может исчезнуть. Пробиотики могут помочь заменить полезные бактерии, которые вы потеряли.

2. Принимая пробиотики, вы уменьшаете количество «плохих» бактерий, которые могут вызывать заболевания в вашем организме.

3. Они помогают сбалансировать хорошие и плохие бактерии в вашем теле, что поможет вашему телу работать должным образом.

Типы пробиотиков

Пробиотики бывают разные. Это включает:

* *Lactobacillus* - это самый важный пробиотик. Вы найдете его в пищевых продуктах, таких как йогурт и некоторые другие ферментированные продукты. Этот тип пробиотика может помочь при диарее и может помочь людям, которые не могут переваривать лактозу.

* Бифидобактерии — этот тип пробиотиков можно найти в большинстве молочных продуктов. Этот тип, скорее всего, поможет при любых симптомах синдрома раздраженного кишечника.

Доказано, что пробиотики очень полезны. Они помогают предотвратить болезни в будущем и помогают лечить симптомы некоторых болезней. Чтобы помочь сохранить ваше тело настолько здоровым, насколько это возможно, следует учитывать включение пробиотиков в свой рацион.

Понимание бактерий в вашем теле

В вашем организме большое количество бактерий. С тех пор, как вы родились, у бактерий есть место, которое можно назвать домом внутри вашего тела. Они колонизировали ваше тело и счастливо живут там со всем, что им когда-либо может понадобиться. В вашем организме есть как хорошие, так и плохие бактерии. У всех своя работа и все занимаются своим делом. Вот список самых вредных и самых полезных бактерий, населяющих наш организм:

Самые вредные бактерии

* *Streptococcus pyogenes* — этот тип бактерий вызывает боль в горле и кожные инфекции, которые могут ухудшиться. Когда инфекция ухудшается, это может привести к опасным для жизни проблемам, таким как синдром токсического шока.

* *Escherichia coli* - Этот тип бактерий вызывает диарею. Однако некоторые патогенные штаммы могут привести к кровавой диарее и циркуляторному шоку.

* Стафилококк - этот тип бактерий живет на коже. Он безвреден, если не попадает в организм. Он может проникнуть во время операции, а затем поселиться в сердечных клапанах или искусственных суставах. Именно тогда он может вызвать очень опасные и серьезные инфекции.

Самые полезные бактерии

* *Lactobacillus acidophilus* — этот тип бактерий живет во многих частях вашего тела. Наиболее распространенным местом является ваш кишечник, влагалище и полость рта. Это помогает предотвратить разрастание микроорганизмов во влагалище и отвечает за слегка кислую шкалу pH влагалища. Известно также, что эти бактерии повышают иммунитет.

Из-за всех преимуществ, которые он имеет, он используется в пищевых добавках. Он также естественным образом содержится в таких продуктах,

как йогурт, темпе и мисо.

* *Bacillus subtilis* - помогает нормализовать перистальтику кишечника и метаболическое функционирование. Он содержится в таких продуктах, как йогурт, сыр, молоко, мороженое и ферментированные соевые бобы.

* *Bifidobacterium animalis* — этот тип встречается в кишечнике как человека, так и животных. Это помогает в процессе пищеварения. Если у вас запор или синдром раздраженного кишечника, вы можете принимать его в дополнительных дозах, чтобы облегчить и улучшить симптомы.

* Термофильный стрептококк - этот тип бактерий может укрепить иммунитет и улучшить функциональные способности кишечника. Его можно получить из молочных продуктов, таких как сыр.

* *Lactobacillus reuteri* — этот тип содержится в материнском грудном молоке и станет постоянной частью кишечной флоры. Его также можно найти в таких продуктах, как сыр и йогурт.

Нас приучили думать, что все бактерии вредны. Но без бактерий в нашем организме мы не смогли бы расщеплять пищу или создавать питательные вещества, необходимые нам для выживания. Бактерии, обитающие в нашем организме, также определяют, испытываем ли мы диарею, запор, вздутие живота, газы и боли в животе.



"Здоровое питание"

Из этой электронной книги мы узнаем, как можно оптимизировать свою жизнь, просто правильно питаясь. Говоря просто, у тела есть две совершенно различные системы получения энергии. Поскольку энергия жизненно необходима для любой активности человека и для его выживания, эти два способа получения энергии взаимосвязаны и поддерживают друг друга. В этой книге показано, какая пища дает максимум энергии.

[Скачать бесплатно >>](#)



Добавьте пробиотики в свой образ жизни

Вы думали о добавлении пробиотиков в свой рацион? Вы создаете себе хороший и здоровый образ жизни, когда добавляете пробиотики в свою жизнь. К счастью, пробиотики содержатся во многих различных и вкусных продуктах. Некоторые из этих продуктов включают соленые огурцы, квашеную капусту, чайный гриб и йогурт. Эти продукты поддерживают здоровье пищеварительной и иммунной систем.

Вот некоторые вещи, которые пробиотики могут сделать для вас:

1. Помогут здоровью мочевыводящих путей. Чтобы помочь вашей системе мочевыводящих путей работать должным образом, важно принимать пробиотики. Пробиотики помогут предотвратить вторжение любых бактерий и повреждение вашей системы мочевыводящих путей.

Заражение мочевыводящих путей может быть болезненным и неприятным, и это означает, что вам придется обратиться к врачу. Они пропишут антибиотики, но всегда есть шанс, что это вернется. Добавив пробиотики в свой рацион, вы можете предотвратить его повторение. Пробиотики не только предотвращают любые инфекции, но и помогают системе поддерживать хорошие бактерии.

2. Женщины получают много преимуществ от приема пробиотиков. Иногда нормальная бактериальная флора женщины может выйти из равновесия. Это может привести к увеличению числа инфекций мочевыводящих путей, описанных выше, а также к вагинальным проблемам. Если не принимать достаточное количество пробиотиков, у женщин могут возникнуть дрожжевые инфекции и бактериальный вагиноз. Беременные женщины подвергаются еще большему риску заражения вагинальными инфекциями, что подвергает их риску преждевременных родов.

3. Пренатальное здоровье. Пробиотики должны использоваться будущими матерями, потому что они очень полезны для будущих детей. Использование пробиотиков во время беременности обеспечивает ребенку жизненно важные преимущества для здоровья. Некоторые из этих преимуществ для здоровья включают меньшую вероятность возникновения экземы и воспаления кожи, а также снижение вероятности аллергии.

4. Укрепление вашей иммунной системы. Употребление продуктов, богатых пробиотиками, может помочь вашему телу поддерживать здоровую основу кишечника. Восторженные иммунные реакции были показаны при включении пробиотиков в ваш повседневный образ жизни и диету.

5. Борьба с ожирением. Если вы хотите похудеть, вам следует

добавить в свой рацион пробиотики. Это связано с тем, что, добавляя пробиотики, вы можете помочь улучшить свои обычные функции организма, которые могут помочь естественным образом стимулировать потерю веса.

6. Пищеварительное здоровье. Это одно из самых больших преимуществ приема пробиотиков. Антибиотики могут уничтожить хорошие бактерии. Но когда пробиотики принимаются ежедневно, количество хороших бактерий в организме увеличивается. Наличие здоровых бактерий в организме необходимо для поддержания здоровой пищеварительной системы. Отсутствие хороших бактерий в организме может привести к диарее, запорам и судорогам. С помощью пробиотиков можно решить такие хронические проблемы, как синдром раздраженного кишечника.

Добавление пробиотиков в ваш образ жизни делает ваше тело более здоровым и помогает ему функционировать более эффективно. Доказано, что употребление пробиотиков помогает облегчить симптомы многих болезней. Они также помогли улучшить самочувствие людей и улучшить работу их систем.

Получайте пробиотики естественным путем через пищу

Есть много продуктов, которые содержат пробиотики. Большинство бактерий в вашем организме живут в кишечнике. При употреблении нужного количества пищи с пробиотиками вы можете заставить свой кишечник работать хорошо. В первую десятку продуктов, содержащих пробиотики, входят:

1. Йогурт. Живой йогурт — самая известная пробиотическая пища, особенно если это домашний йогурт. Читайте этикетки и убедитесь, что ингредиенты в йогурте не равны мороженому. К вредным для здоровья ингредиентам относятся такие вещи, как кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, искусственные подсластители и искусственные ароматизаторы.

2. Суп мисо. Это японское блюдо часто используется в качестве регулятора пищеварения. С добавлением мисо в немного горячей воды получается очень богатый пробиотиками суп.

3. Квашеная капуста. Ее готовят из ферментированной капусты, что делает ее богатой полезными живыми культурами. Включив квашеную капусту в свой рацион, вы можете уменьшить любые симптомы аллергии. Мало того, квашеная капуста также богата витаминами, включая витамины С, А, В и Е.

4. Кефир. Этот кисломолочный продукт очень похож на йогурт. Это смесь козьего молока и ферментированных кефирных зерен. Эта смесь из козьего молока и кефирных зерен, содержащая большое количество лактобацилл и бифидобактерий, также богата антиоксидантами.

5. Комбуча. Это тип ферментированного чая с высоким содержанием здоровых кишечных бактерий. Его используют многие люди, чтобы увеличить свою энергию, улучшить самочувствие и помочь сбросить лишние килограммы.

6. Микроводоросли. Хотя это не считается едой, вы можете добавлять их в свои смузи. Это считается суперфудом.

7. Соленья. Это еще один отличный источник пробиотиков. Чем менее коммерциализирован маринад, тем он лучше для вас. Но независимо от типа маринада, почти всегда есть некоторая микробная ценность.

8. Темпе. Вместо мяса или тофу попробуйте заменить их темпе. Это ферментированное пробиотическое зерно, приготовленное из соевых бобов. Есть также много способов его употребления. Темпе можно раскрошить и класть в салаты, его можно тушить, а можно запекать.

9. Пои. Эта гавайская еда кишит бактериями (даже больше, чем йогурт). Он официально не признан пробиотическим продуктом, но, поскольку в нем так много полезных бактерий, его можно классифицировать как пробиотик.

10. Кимчи. Это азиатское блюдо, представляющее собой маринованную квашеную капусту. Он содержит много полезных бактерий, но также содержит большое количество бета-каротина, кальция, витаминов С, А, В1 и В2 и большое количество железа. Это острая пища, поэтому, если вы можете справиться со специями, это хороший пробиотик, который можно добавить в свой рацион.

Чтобы получить пробиотики естественным путем, съешьте эти десять продуктов. Они содержат большое количество хороших бактерий, которые значительно повысят эффективность пищеварительной и иммунной систем в вашем организме. Эти продукты полезны для вашего тела и отлично подходят для ваших вкусовых рецепторов!

Проблемы со здоровьем, вызванные бактериальным дисбалансом

Если вы испытываете проблемы с пищеварением наряду с некоторым дискомфортом, у вас может быть дисбаланс хороших и плохих бактерий в

кишечнике. Многие текущие проблемы со здоровьем упускаются из виду, а проблемы со здоровьем, которые возникают у человека, могут быть связаны со многими разными вещами. И иногда эти вещи могут привести к худшим вещам, если их не лечить.

Некоторые проблемы со здоровьем, вызванные дисбалансом бактерий, включают:

* Нездоровая пищеварительная флора — это может быть вызвано чрезмерным ростом бактерий *Candida*. Это также может привести к слабости кишечной мембраны. Затем будут производиться здоровые побочные продукты кишечника, которые помогают поддерживать прочность слизистой оболочки кишечника, но без достаточного количества хороших бактерий кишечный тракт становится очень уязвимым для повреждений. Это затем приведет к воспалению, которое может привести к изъязвлению. Это разрушит слизистую оболочку стенки кишечника.

* Бактериальный вагиноз. Во влагалище женщины естественным образом обитают бактерии, но есть смесь хороших и плохих. Когда эти бактерии разрушены и смесь между хорошими и плохими бактериями неравномерна, это вызывает бактериальный вагиноз.

Примерно 16% будущих матерей страдают бактериальным вагинозом. Некоторые женщины с бактериальным вагинозом не имеют никаких симптомов. Но женщины, у которых есть симптомы, могут испытывать выделения с сильным и неприятным запахом, выделения из влагалища, которые могут быть белого или серого цвета, зуд во влагалище, ощущение боли или жжения при мочеиспускании и/или очень сильный запах из влагалища и с рыбным запахом после секса.

Если бактериальный вагиноз не лечить, он может привести к более серьезным заболеваниям. Это включает:

1. Воспалительные заболевания органов малого таза – это воспаление женской репродуктивной системы. Сюда входят матка, фаллопиевы трубы и яичники. Воспалительные заболевания органов малого таза могут привести ко многим осложнениям, включая внематочную беременность и бесплодие.

2. Осложнения беременности. У многих будущих матерей дети рождаются с недостаточным весом из-за бактериального вагиноза. Также известно, что он вызывает преждевременный разрыв мембраны, что означает, что ваши воды отходят слишком рано.

3. Больше шансов заразиться венерическим заболеванием. Женщины, инфицированные бактериальным вагинозом, имеют больше шансов заразиться ВИЧ, хламидиозом и гонореей.

4. Повышенный риск заражения. Существует большая вероятность

того, что после операции у женщин, страдающих бактериальным вагинозом, впоследствии может развиваться инфекция. Эти инфекции обычно поражают репродуктивную систему.

Если вы испытываете какие-либо симптомы, обратитесь к врачу. Вам назначат либо пероральные антибиотики, либо вы получите лекарство в виде крема, который будет вставлен во влагалище. Обязательно используйте все свои антибиотики и слушайте, что говорит ваш врач. Если вы этого не сделаете, есть большая вероятность, что вы снова заболите бактериальным вагинозом.

Если вы подозреваете, что у вас есть какое-либо из этих заболеваний, обратитесь к врачу. Важно решить проблему до того, как она усугубится и приведет к чему-то более серьезному.

Позаботьтесь о своем теле. Есть способы предотвратить эти вещи. Прием пробиотиков поможет. Бактериальный дисбаланс возникает при приеме антибиотиков, но пробиотики могут помочь устранить вред, который антибиотики могут нанести вашему организму.



"Сам себе целитель"

Прочитав эту книгу Вы сможете перестать бояться, что жизнь Вам преподнесёт неприятные сюрпризы в виде болезней - Вы сможете сами себя исцелить, и помочь своим близким.

Научитесь быть хозяином или хозяйкой своему настроению, жизни и здоровью. И узнаете ещё много нового и позитивного.



[Узнать подробнее>>](#)



Как выбрать пробиотические добавки

Очень важно найти правильный тип пробиотика для вашего организма. Но, к сожалению, это не так просто, как хотелось бы. Существует широкий спектр пробиотиков, все с разными ингредиентами и разными действиями, которые они делают для вашего тела. Чтобы найти правильный пробиотик, выполните следующие действия и советы:

1. Прочтите этикетку

Важно читать этикетку с пробиотиками, чтобы точно знать, какие типы пробиотиков содержатся в продукте. Все этикетки должны включать:

- * Виды и штаммы микроорганизмов. Многие этикетки включают только виды, но разные штаммы дают разные преимущества.

- * Количество микроорганизмов в разовой дозе и как часто ее следует принимать. Выберите один с не менее чем семью штаммами и пятью миллиардами колониеобразующих единиц (КОЕ).

- * Информация о хранении. На этикетке должно быть указано лучшее место для хранения пробиотиков. Всегда держите пробиотики вдали от тепла и влаги.

- * «Живые и активные культуры». Покупая йогурт, ищите йогурт, на этикетке которого есть это. Если на этикетке этого нет, пробиотические бактерии могут быть мертвы.

- * Инкапсулированные таблетки гарантируют, что бактерии смогут выжить в условиях повышенной кислотности желудка и достичь толстой кишки.

- * Сертификация независимой третьей стороной. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) не регулирует большинство пробиотиков. Это означает, что количество бактерий, указанное на контейнере, может быть неточным. Всегда будьте уверены, что все было протестировано.

2. Лечите любые симптомы, которые у вас есть

Пробиотики помогают нашей иммунной системе и нашей пищеварительной системе. Они помогут при любых дрожжевых инфекциях, которые у вас могут быть, и при любых проблемах с пищеварением, с которыми вы столкнулись. Ищите эти вещи в пробиотике:

* Найдите пробиотик с несколькими штаммами бактерий. Это потому, что кишечник содержит 30-40 штаммов. Чем больше штаммов, тем счастливее и здоровее вы будете.

Вот список различных заболеваний, при которых могут помочь пробиотики:

* Если вы путешествуете, примите *saccharomyces boulardii* за пару недель до поездки. Прием этого пробиотика поможет предотвратить диарею путешественников. Многие люди получают это, переваривая пищу или воду, которые были заражены бактериями.

* Если у вас непереносимость лактозы, вам следует принимать *Lactobacillus bulgaricus*. Это поможет кишечнику переваривать лактазу.

3. Правильно кормите кишечник и лечите его

Наличие правильных пробиотиков важно для вашего кишечника, но теперь вы должны поддерживать его здоровье. Бактерии в толстой кишке процветают на неперевариваемых волокнах. Это также известно как пребиотики. Кормите бактерии двумя-четырьмя порциями чеснока, бананами, артишоками, цельными зёрнами и мёдом, чтобы ваш кишечник был счастливым и здоровым. В большинстве пробиотиков уже есть пребиотики, но они будут указаны на этикетке как инулин.

Выбор правильного пробиотика для вашего тела очень важен. Известно, что пробиотики избавляют от любых симптомов болезни и используются для предотвращения болезней. Это одна из причин, почему так важно найти правильный пробиотик. Проведение некоторых исследований идеального пробиотика для вас гарантирует, что вы получите продукт хорошего качества. Если вы когда-либо сомневались в том, какой пробиотик лучше всего подходит для вас, всегда полезно проконсультироваться с врачом.

Как правильно использовать пробиотики

Было показано, что пробиотики удивительны для вашего тела, особенно для вашего кишечника. Вот несколько советов, которые помогут убедиться, что пробиотики, которые вы потребляете, не пропадут зря.

1. Ищите ферментированные продукты

Ферментация концентрирует в растениях витамины, такие как

витамины группы В и С. Когда вы едите ферментированные продукты, ваш кишечник наполняется полезными бактериями. Продукты в этой категории включают йогурт, мисо, хлеб на закваске, тамари и чайный гриб. Все эти продукты содержат натуральные пробиотики.

Квашеная капуста тоже отличный вариант. Это один из самых дешевых пробиотиков, которые вы можете купить. Лучшая квашеная капуста с наибольшим количеством пробиотиков — та, что ферментирована в соленой воде. Не покупайте продукты, погруженные в уксус, потому что уксус нарушает естественный кислотный уровень кишечника.

2. Будьте избирательны при покупке продуктов, обогащенных пробиотиками

Единственными продуктами с пробиотиками являются ферментированные продукты. Однако в последнее время производители продуктов питания начали внедрять полезных микробов во все, что они производят. Эти продукты включают в себя такие продукты, как хлопья, хлеб и закусовые. Когда пробиотические культуры отделяются от их исходного источника, а затем добавляются в обработанные пищевые продукты, преимущества пробиотиков не передаются.

Экстремальные температуры могут убить и любых здоровых микробов, поэтому преимущества пробиотиков при добавлении их в такие продукты, как мороженое, становятся спорными.

3. Покупайте и храните любые продукты, богатые пробиотиками, в стеклянных банках.

Не кладите пробиотики в металлическую банку. Алюминий, используемый в олове, может мешать молочной кислоте в ферментированных продуктах и создавать токсины. Вы также никогда не должны помещать свои пробиотики в мягкий пластик, потому что незакрепленные химические вещества могут попасть в вашу пищу.

4. Охладите пробиотики

После того, как вы откроете пробиотический продукт, поместите его в холодильник. Если вы храните свои пробиотики в охлажденном виде, вы можете продлить срок их службы. Если вы поместите продукты в холодильник, полезные бактерии могут размножиться на продуктах, если контейнер не загрязнен каким-либо образом. Живые добавки могут храниться в холодильнике неделями и даже месяцами. Они проживут еще дольше, если их заморозить.

5. Проанализируйте свои потребности в продуктах и добавках

Если вы пытаетесь решить проблему с пищеварением, вам может

понадобиться пробиотическая добавка. Однако не покупайте случайные продукты с пробиотиками. Каждый тип пробиотика делает разные вещи. Вы должны знать, что штамм, который борется с синдромом раздраженного кишечника, отличается от того, который борется, например, с инфекциями мочевыводящих путей.

Если вы не уверены, проконсультируйтесь с производителем добавки. Однако, если вы просто пытаетесь улучшить свое здоровье, возможно, вы захотите перейти на высококачественные продукты, богатые пробиотиками, а не на пищевые добавки.

6. Ешьте меньше нездоровой пищи

Обработанные продукты содержат ингредиенты, которые раздражают кишечник, что затрудняет процветание полезных продуктов. Время от времени печенье не причинит вам никакого вреда, но если вы едите нездоровую пищу каждый день, это может воспалить слизистую оболочку кишечника. В конце концов плохие бактерии будут править средой обитания. Это ослабляет желудочную кислоту, что замедляет всасывание питательных веществ и концентрирует желчь. Это может предотвратить необходимую эвакуацию токсинов. Результатом является увеличение риска дефицита питательных веществ и рака, связанного с гормонами.

Важно убедиться, что, принимая пробиотики, вы ничего не делаете, чтобы препятствовать правильной работе пробиотиков.

Пребиотики в вашей пище

Пребиотики — это неперевариваемые пищевые ингредиенты, которые стимулируют рост и поддержание работы кишечника. Они также питают и поддерживают рост полезных бактерий, также известных как пробиотики, в толстой кишке.

Фруктоолигосахариды представляют собой пребиотические соединения, которые используются для производства пребиотических добавок, например, инулина и олигофруктозы. Они включают несколько типов молекул. Эти пребиотические соединения примерно на треть слаще сахара, но не содержат калорий. Это делает их полезными подсластителями для молочных продуктов, десертов и сухих завтраков.

Пребиотики можно найти в самых разных продуктах. Вот список из пяти продуктов, которые могут помочь вам сделать кишечник более здоровым:

1. Цикорий и топинамбур. Эти продукты содержат очень много

инулина и олигофруктозы, что делает их широко используемыми в качестве коммерческих источников инулина. Корень цикория содержит от 15 до 20% инулина. Существует примерно от 5 до 10% олигофруктозы. Для пребиотических целей рекомендуется ежедневное потребление от 4 до 10 граммов. Для предотвращения запоров рекомендуются более высокие дозы.

2. Спаржа и лук-порей — также являются отличным источником инулина. Высокий уровень инулина отлично подходит для производства бутирата. Бутират представляет собой короткую цепь жирной кислоты, которую продуцируют пробиотические бактерии. Бутират помогает предотвратить воспаление в желудочно-кишечном тракте.

3. Лук. Он также содержит очень большое количество инулина и олигофруктозы. Этот овощ обеспечивает от 6 до 18 граммов пребиотического соединения в типичной порции лукового супа. Было показано, что употребление луковых пребиотиков улучшает здоровье кишечника.

4. Молоко. Лактулоза, содержащаяся в пастеризованном, ультратермически обработанном и стерилизованном молоке, способствует росту бифидобактерий. Это группа пробиотических бактерий. Для производства водорода кишечные бактерии используют лактулозу. Кишечные бактерии также используют лактулозу для нейтрализации свободных радикалов и защиты от повреждения печени и сердечно-сосудистых заболеваний.

Если вы добавите физические упражнения в свой образ жизни в сочетании с молоком, будет показано, что в нем повышается уровень водорода. Это, в свою очередь, повышает эффективность лактулозы.

5. Бананы и сорго. Существует пребиотик, называемый устойчивым крахмалом, который можно получить из сырых зеленых бананов. Устойчивый крахмал позволяет пробиотическим бактериям выживать в кислой среде желудка. Если они смогут выжить в кислотности вашего желудка, они смогут попасть в ваш тонкий и толстый кишечник, где им нужно быть.

Мука из сорго является альтернативой для людей, которые не могут переваривать глютен. Эта мука также является очень устойчивым крахмалом. Если вы хотите получить наибольшее количество резистентного крахмала, вы можете приготовить сорго.

Пребиотики — это отличная вещь, которую можно добавить в свой рацион и образ жизни. Они помогают сохранить ваш кишечник здоровым и счастливым. Предполагается, что вы потребляете около 135 граммов пребиотической клетчатки в день. Может показаться, что это много, но в конце концов это того стоит. Ваше тело поблагодарит вас за то, что вы

добавили в него все необходимое количество пребиотиков. Определенно лучше знать, что продукты с пребиотиками настолько хороши!

Советы по поддержанию надлежащего баланса бактерий

Важно иметь идеальный баланс хороших и плохих бактерий в кишечнике. Вот как вы можете убедиться, что вы держите хорошие бактерии там, где они должны быть.

Исцеление вашего кишечника

Если вы едите много сахара, вы кормите свой кишечник неправильными бактериями. Вы более склонны к заболеваниям, чем к тому, чтобы быть здоровыми. Вместо этого вы захотите продвигать хорошие бактерии, которые сохранят ваше здоровье и предотвратят любые заболевания.

Вы можете исправить любое повреждение кишечника и сохранить надлежащий баланс, оптимизировав свой рацион. Вы можете сделать это, добавив ферментированные продукты, такие как молочные продукты и овощи. Другой вариант — добавить в свой рацион высококачественный пробиотик.

Пробиотики являются очень важными партнерами в системе защиты вашего кишечника. Оптимизация здоровья вашего кишечника должна начинаться в очень молодом возрасте. Многие дети в настоящее время не получают естественного здорового набора полезных кишечных бактерий. Чем раньше это удастся исправить, тем лучше.

Кормите ребенка грудью, если это возможно, потому что кормление из бутылочки наносит тяжелый урон здоровью кишечника младенцев. Кормящим матерям: если вы не включаете в свой рацион ферментированные продукты, вам следует подумать о приеме пробиотических добавок, особенно если вы употребляете много обработанных пищевых продуктов.

Прием пробиотических добавок

Мы, люди, склонны потреблять много сахара и злаков. Каждый должен принимать пробиотики, потому что это полезное начало для нового и здорового выздоровления. Лучший источник пробиотиков – продукты естественного брожения. Эти продукты всегда должны быть вашим первым выбором.

Если вы решите добавить добавки, ищите и используйте высокоэффективные мультиштаммовые сорта. Это можно найти почти в

каждом магазине пищевых продуктов. Пробиотики также особенно полезны, если вы собираетесь куда-то, где вы очень подвержены диарее. Обычно высокие дозы высококачественного пробиотика наиболее полезны для быстрого выздоровления от диареи.

Дисбаланс хороших и плохих бактерий может привести к довольно серьезным заболеваниям. Если вы ели много нездоровой пищи в своей жизни, особенно каждый день, ваш кишечник может быть в опасности дисбаланса. Но ваш кишечник также может быть в опасности из-за использования антибиотиков. Антибиотики могут атаковать полезные бактерии в вашем организме, вызывая дисбаланс.

Однако есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы вылечить любой нанесенный ущерб. Это предотвратит серьезные нарушения в организме. Пробиотики — это очень важная вещь, которую вы можете начать добавлять в свой рацион. Они не только предотвращают диарею во время путешествий. Они также могут исправить любой вред, который нездоровая пища и антибиотики могли нанести хорошим бактериям в вашем организме.

Вы можете не думать, что ваш кишечник важен, но это так. Это играет большую роль в поддержании вашего здоровья. Позаботьтесь о себе. Принимая пробиотики, вы можете сделать это.

Когда бактерии в вашем теле вышли из равновесия

Бактерии в вашем теле могут выйти из равновесия. Это может быть вызвано приемом антибиотиков. Это потому, что антибиотики не только уничтожают плохие бактерии, но и могут уничтожать хорошие бактерии. Прием пробиотиков может помочь сохранить баланс бактерий в организме. Вот некоторые части вашего тела, на которые может повлиять дисбаланс бактерий, а также симптомы, вызванные дисбалансом бактерий.

Кишечные бактерии

Большинство бактерий находится в толстой кишке, где выполняются важные функции. Бактерии, такие как бактероиды, бифидобактерии и блостридии, помогают стимулировать переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Эти бактерии могут разрушать токсичные побочные продукты пищеварения и могут синтезировать витамин К. Когда в толстой кишке содержатся здоровые колонии бактерий, эти колонии предотвращают рост патогенных бактерий в пище, которую вы едите.

Двоеточие

В некоторых ситуациях хорошие бактерии в толстой кишке могут погибнуть. Как уже упоминалось, это происходит, когда вы принимаете антибиотики. Количество хороших и плохих бактерий в толстой кишке выходит из равновесия, и патогенные организмы могут выйти из-под контроля. Тогда у вас будет диарея. Когда у вас диарея, толстая кишка не в состоянии поглощать воду должным образом, что приводит к потере жидкости. Пищеварение обычно нарушается, что приводит к потере электролитов, белков и витаминов.

Тонкий кишечник

Обычно здоровые бактерии в вашем организме присутствуют в толстой кишке и лишь немногие в тонкой кишке. Но если у вас болезнь Крона или диабет, вы можете страдать от чрезмерного роста микроорганизмов в тонкой кишке. Это может вызвать очень серьезные проблемы с пищеварением.

Плохие бактерии в тонком кишечнике нуждаются в питательных веществах для роста. Это мешает всасыванию, а затем разрушает клетки в тонкой кишке. Эта ситуация вызывает диарею из-за вмешательства в пищеварение. У вас будет дискомфорт в животе, и если он будет сохраняться, может произойти потеря веса и недоедание.

Средства

Если хорошие и плохие бактерии в вашем организме вышли из равновесия, есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы облегчить боль и симптомы. Если вы испытываете проблемы с пищеварением, рекомендуется употреблять пробиотические продукты. Пробиотики содержат живые культуры бактерий, похожие на здоровые типы, населяющие толстую кишку.

Некоторые примеры продуктов, содержащих пробиотики, включают натто или мисо, квашеную капусту, йогурт и соленые огурцы. Йогурт — отличная еда с большим количеством пробиотиков и очень полезный выбор. Также может помочь употребление пребиотических добавок. Они содержат неперевариваемые углеводы, которые хорошие бактерии используют в качестве пищи. Пребиотики могут помочь скорректировать дисбаланс бактерий в организме, что, в свою очередь, улучшит работу желудочно-кишечного тракта.

Ваше тело предупреждает вас, когда что-то не так. Поэтому, если у вас есть какие-либо трудности с перевариванием пищи, ваше тело пытается вам что-то сказать. Обязательно послушайте его. Добавьте в свой рацион немного пробиотиков, потому что это поможет исправить любой дисбаланс бактерий в вашем организме.



Шесть уникальных курсов для тех, кто заботится о себе и близких



Предлагаем вашему вниманию шесть уникальных курсов, которые идеально подойдут тем, кто заботится о себе и близких:

- 7 правил, которые помогут избежать рака;
- Питание в пожилом возрасте;
- Домашняя ферментация овощей (секрет приготовления квашеной капусты и не только);
- Замороженная книга (все, что нужно знать о домашней заморозке);
- Топ-10 жиросжигающих продуктов (советы на каждый день);
- Необходимые таблицы для каждой хозяйки.

[Узнать подробнее>>](#)



5 Простых Способов Заработать в Интернете

Вы получите подробную инструкцию, в которой собраны 5 проверенных способов получения дохода в сети Интернет, подробное описание каждого способа, их плюсы и минусы, а также узнаете, какие шаги нужно выполнить, чтобы начать зарабатывать!

[Подробнее об инструкции здесь>>](#)