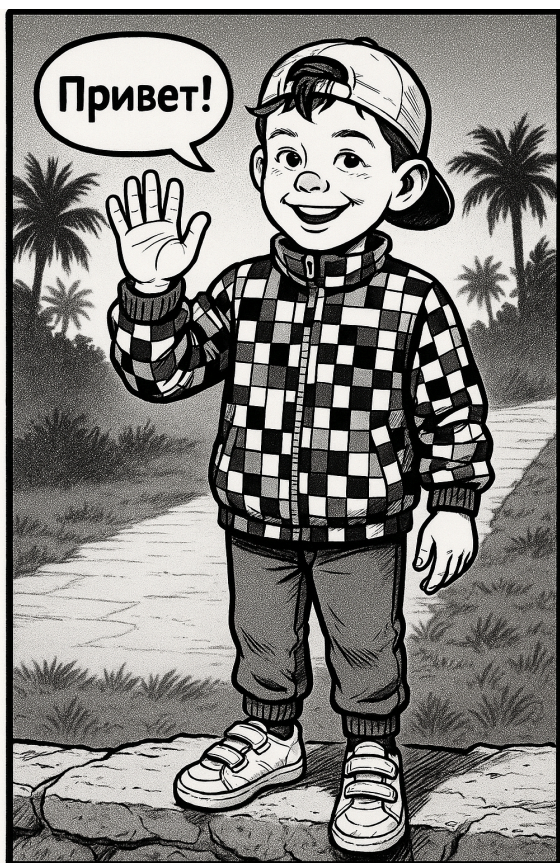


Пробиотики, Пребиотики и Метабиотики разукрашки в комиксах.



Привет, меня зовут Бьорн и мне 9 лет. Я весьма любознательный мальчик с душой шалопая. Я умудряюсь соединить в себе проказы и тягу к знаниям. В нашей серии комиксов мы будем разбирать темы естественных наук. Мои мама и папа физики по образованию, они смогут нам помочь в этих темах. Ну что, начнем?

Недавно мне мама рассказал, чем отличаются ПРОБИОТИКИ, ПРЕБИОТИКИ и МЕТАБИОТИКИ друг от друга. Пришло время узнать и тебе, мой читатель.



ПРОБИОТИКИ - это живые бактерии, которые выращены на специальных молочных средах (правда бывают и безмолочных). Попадая в кишечник они питаются той же пищей, которой мы кормим наш микробиом и вырабатывают продукты жизнедеятельности, которые помогают нашему кишечнику лучше работать. Бактерии могут не прижиться, например из-за приема антибиотиков или неправильного питания. По сути они работают тогда, когда мы их принимаем. Клинически доказано, что для хорошей работы кишечника нужно от 10 до 30 млрд бактерий, разбитых на приемы.



ПРЕБИОТИКИ - это концентрированная еда для бактерий. Она поможет уже существующим бактериям. Бывает что бактерии мигрируют из толстого кишечника в тонкий и при принятии пребиотиков может возникнуть вздутие. Она поможет только тем бактериям, которые у нас уже есть лучше работать.

МЕТАБИОТИКИ - это бактерии, которые засунули в биореактор, раздробили и сделали, так называемый "Бактериальный суп". Они имеют высокую приживаемость в нашем кишечнике. То есть они работают не только тогда, когда мы их принимаем, но и потом.



Метабиотики не портятся и сейчас существует все больше и больше штаммов. Например, некоторые помогают вырабатывать серотонин. Некоторые используют даже при аутизме. Метабиотики не убиваются антибиотиками и кормятся той же пищей, что ешь и ты (но нельзя забывать про клетчатку!).