

Baktériumok az egészség szolgálatában

Az embereknek a baktériumokról legtöbbször valamilyen ételfertőzés, megromlott étel jut eszébe. Holott számszerűleg kimondhatatlan mennyiségben vannak jelen szervezetünkben, a felnőttek testtömegéből körülbelül 1-1,5 kg-ot tesznek ki az emésztőrendszer mikrobái. A bélben élő mikroorganizmusokat nevezzük bélflórának, vagy a bél mikrobiótájának. Bélrendszerünknek nemcsak az emésztésben, a táplálék továbbításában, hanem a fertőzések, „támadások” kivédésében is szerepe van. Bélbaktériumok számos fajtája munkálkodik együtt azért, hogy fenntartsa normál egyensúlyát. Ám olyan faktorok, mint a stressz, helytelen táplálkozás, fertőzések, gyógyszerek vagy antibiotikus kezelés, felborítja ezt a természetes baktériumegyensúlyt és eltolja a káros baktériumok felé. A probiotikumok itt kapnak szerepet, hogy megfelelő mennyiségű bevitelük révén helyreállítsák a bélflóra felborult egyensúlyát és támogatják a védekező rendszer megfelelő működését, a kórokozókkal szembeni védelmet. A probiotikumok jobbra olyan tejsavbaktériumok – általában a Lactobacillus, a Streptococcus és a Bifidobacterium csoportok tagjai –, amelyek nagy arányban képesek túlélni a tápcsatorna hatásait, mint amilyen a gyomor savas környezete, illetve a vékonybél enzimeit. Amennyiben a bélflóra megsérül, probiotikus tejsavbaktériumokkal állíthatjuk helyre a normál működését. Jótékony hatása többek között akkor jelentkezik, amikor a bélfalon a káros mikroorganizmusokkal szemben a területfoglalás versenyét ők nyerik, így kiszorítják a kórokozókat. Probiotikumokat legegyszerűbben a tejtermékekből fogyaszthatjuk el. A nap kezdődhet egy kis tálka zabpehellyel, amit probiotikus joghurttal és idénygyümölcscsel összekeverünk, kevés mézzel ízesítünk. Tízórára ehetünk egy kefir korpás keksszel vagy pogácsával és rágcválhatunk mellé hasábra vágott sárgarépát. Azonban nem csak a kaukázusi kefir vagy a joghurt fogyasztása tehet jó szolgálatot a bélflóra egyensúlyára nézve, de az olyan fermentált élelmiszerek is, mint például a kovászos uborka vagy éppen a savanyú káposzta. Így télen, nyáron igazi finomságokkal biztosíthatjuk bélflóránk megfelelő egyensúlyát.