

Березовская Д. В.

**ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОБОГАЩЕННЫХ
ПРО - И ПРЕБИОТИКАМИ, НА МИКРОЭКОЛОГИЧЕСКИЙ
СТАТУС ЧЕЛОВЕКА**

Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбрыцкий О. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Про - и пребиотики относятся к функциональным продуктам, которые широко интегрированы в общее традиционное питание человека и дополняют его. Они могут оказывать свое благоприятное действие на организм человека только на фоне соблюдения принципов рационального, адекватного питания. Знания о роли и значении про- и пребиотиков для оздоровления организма и профилактики состояний дисбиоза являются важными для учащихся и студентов.

Цель: провести анализ осведомленность учащейся молодежи о роли про- и пребиотиков и необходимости их употребления.

Материалы и методы. Информация получена на основе интернет-анкетирования среди учащихся средних и высших учебных заведений. Предварительно нами было исследовано наличие и разнообразие в торговых сетях продуктов, содержащих пробиотики, оценен их качественный и количественный состав на содержание лакто- и бифидобактерий. В анкетировании приняли участие 112 человек (68,8 % девушек и 31,3 % юношей). Большинство участников анкетирования студенты 18-20-летнего возраста.

Результаты и их обсуждение. Было выявлено, что большинство респондентов активно потребляют пробиотик содержащие продукты и относительно часто. Большой популярностью у них пользуется йогурт (79,5 %). Среди потребителей себя зарекомендовали следующие бренды: «Activia» (57,1 %), «Ласковое лето» (39,3 %), «Danone» (37,5 %). На втором месте по популярности находится кефир (54,5 %). Чаще всего употребляют следующие марки: «Савушкин» (39,3 %), «Брест-Литовск» (36,6 %). В ходе исследования было выявлено, что несмотря на относительно высокое потребление пробиотических продуктов, у некоторых испытуемых выявлены расстройства со стороны пищеварительной системы (и других систем), характерные с явлениями дисбиоза. Эти состояния вынуждали молодых людей употреблять препараты (биологически активные добавки) как про-, так уже и пребиотиков.

Выводы. Таким образом, в результате проведенных исследований, установлено широкое потребление пробиотик содержащих продуктов у молодежи. Вместе с тем, употребление только пробиотических продуктов не решает проблемы дисбактериоза. Необходимо включать в суточный рацион питания продукты, содержащие достаточное количество пищевых волокон (пектин, гемицеллюлоза), олигосахаридов и их производных, а также биологически активные добавки – синбиотики, состоящие из комбинаций пробиотиков и пребиотиков.