

# Страсти по *Lactobacillus acidophilus*

На первый взгляд эта бактерия делает много полезного: и пищеварению помогает, и влагалище защищает, и еще много чего в организме.

Не удивительно, что лактобактерии стали раскрученным брендом, широко рекламируемым на каждом углу. И в биокефире они содержатся, и в кумысе используются, и пробиотики из них делают, и вообще рекомендуют «есть ложками» без ограничений. А что же мы знаем о пользе лактобактерий?



## С ПЕРВЫХ СЕКУНД ЖИЗНИ

*S. L. acidophilus* человек сталкивается в первые секунды своей жизни, получая их от матери в процессе продвижения по родовым путям. Затем, продолжая освоение человеческого тела, ацидофильная лактобактерия (или лактобацилла) может встречаться в разных частях организма как элемент нормальной микрофлоры слизистых оболочек. Меньше всего лактобактерий обнаружено в желудке — от 10 до 100 КОЕ (колониеобразующих единиц)/мл, а наивысшая их концентрация наблюдается в толстом кишечнике — от  $10^6$  до  $10^7$  КОЕ/мл. Наличие *L. acidophilus* во влагалище считается необходимым условием женского здоровья, причем их концентрация в данной части организма должна быть не ниже  $10^6$  КОЕ/мл. Эти бактерии способны выживать в кислой среде (рН 4,0–5,0 и меньше) при оптимальной температуре около 30 °С, а погибают они при нагревании, избыточной влажности и под воздействием прямых солнечных лучей.

Что же известно о жизнедеятельности *L. acidophilus*?

## РАДИ СЕБЯ ЛЮБИМЫХ

Лактобактерии вовсе не озабочены укреплением здоровья человека, а живут в нашем теле попросту потому, что им здесь комфортно. Однако и нам от их «щедрот» кое-что перепадает. Ацидофильные лактобактерии ферментируют лактозу до молочной кислоты и способны синтезировать антибиотики ацидофилин и лактоцидин. В связи с этим лактобактерии добровольно возложили на себя функции поддержания кислотности среды и подавления роста кислотолюбивых патогенных и условно-патогенных микроорганизмов (стафилококка, протей, энтеро-патогенной кишечной палочки). Благодаря тому, что *L. acidophilus* вызывают молочнокислое брожение, их используют при изготовлении молочнокислых продуктов и ацидофильных напитков, а также широко применяют в качестве пробиотических средств.

## ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ЙОГУРТОВ?

Что представляют собой «живые» йогурты и кефиры? В отличие от обычных кисломолочных продуктов, в «живые» йогурты после стерилизации искусственно добавляют лакто- и бифидобактерии, что существенно уменьшает срок

хранения этих напитков. Производители указывают на упаковке до  $10^7$  живых бактерий на 1 г продукта, но после прохождения сквозь агрессивную среду желудка, контакта с разъедающей желчью и ферментами поджелудочной железы до «финиша» доживают очень немногие герои. В толстом кишечнике, куда собственно направлялись наши «путешественники», гостям совсем не рады, т.к. плотность заселения «местными» микроорганизмами здесь составляет  $10^{11}$ – $10^{12}$  бактерий на 1 г содержимого. Сколько же надо выпить «живого» кефира, чтобы составить достойную конкуренцию естественной микрофлоре организма? В общем, если вы любите кисломолочные продукты, то пейте их сколько пожелаете, но не надейтесь, что таким способом решите все проблемы со здоровьем.

## НАСИЛЬНО МИЛ НЕ БУДЕШЬ

А как же результаты многочисленных исследований, доказывающих пользу лечения лактобактериями? Они безусловно есть, но не надо путать причину со следствием. Если в организме нарушен баланс микрофлоры в сторону болезнетворных бактерий, то причина кроется в проблеме со здоровьем, а преобладание патогенной микрофлоры — это уже симптом. Прием пробиотиков может способствовать временному улучшению, но если не устранить причину, то все вернется на круги своя — патогенные бактерии не дадут лактобактериям прижиться, а вытеснят их со своей территории, как чужаков. Следовательно, для патогенных микроорганизмов необходимо создавать невыносимые условия путем рационального питания, укрепления иммунитета и лечения хронических заболеваний. А если среда обитания для лактобактерий станет благоприятной для их размножения, то тогда уже они станут хозяевами территории, яростно защищая свое жилье от интервентов.

*L. acidophilus* заслуживает почетного места в благородном бактериальном семействе, однако польза от неограниченного потребления этих бактерий сильно преувеличена. «Правильная» микрофлора организма должна размножаться самостоятельно, а не привносится извне насильно. Главное — беречь здоровье, а *L. acidophilus* непременно приложится.

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук

