

В поисках «правильного» йогурта

Несмотря на недавнюю полемику, международная медицина все-таки знает диагноз «дисбиоз». Более того, в последние годы были получены убедительные доказательства того, что профилактика дисбиоза кишечной микробиоты (микробиоты) связана с улучшениями, наблюдаемыми у людей с метаболическим синдромом и сердечно-сосудистыми заболеваниями [1]. Микроорганизмы, обитающие в ротовой полости, обеспечивают необходимый баланс для осуществления адекватного иммунного ответа, предотвращения канцерогенеза, улучшения метаболической активности и усвоения питательных веществ [2]. Микробиота также способствует восстановлению костной массы при дисбиозе, спровоцированном антибиотикотерапией [3]. При этом важная роль в коррекции дисбиоза принадлежит йогуртам, которым посвящают статьи в авторитетных научных журналах и целые симпозиумы [1, 4]

О БЕЛОМ КИСЛОРОДЕ И БОЛГАРСКОЙ ПАЛОЧКЕ

Йогурт — это кисломолочный продукт, который содержит живые культуры бактерий [1].

По легенде, йогурт изобрели древние турки, желая настроить на мирный лад своих ангелов-хранителей. Они называли этот вкусный и полезный продукт «белым кислородом». Однако наиболее реалистичной представляется версия, в соответствии с которой «предок» современного йогурта появился в далекие времена, когда древние кочевники перевозили молоко в бурдюках из козьих шкур. Из воздуха в молоко попадали бактерии, от движения животных молоко в бурдюках на их спинах постоянно перемешивалось и сквашивалось на жаре.

Классические «йогуртовые» бактерии впервые открыл болгарский студент медицины Стамен Григоров в 1905 г. Он изучал микрофлору кисломолочного напитка айран и описал ее как состоящую из одной палочковидной и одной сферической молочно-кислой бактерии.

В 1907 г. палочковидная бактерия была названа в честь Болгарии *Lactobacillus bulgaricus* («болгарская палочка»), а сферическая — *Streptococcus thermophilus* (термофильный стрептококк).

Первое медицинское исследование функциональных свойств болгарской палочки провел нобелевский лауреат И.И. Мечников, который ежедневно употреблял не только молочные продукты, но и чистую



ЙОГУРТ СВОИМИ РУКАМИ
Говорят, что самый полезный, вкусный и качественный йогурт — это тот, что сделан своими руками. Для его приготовления нужны специальная «бактериальная» закваска (комбинация лактобактерий) и молоко. Флакон с закваской следует наполнить негорячим (не более +42 °С) молоком примерно наполовину, закрыть и взболтать до полного растворения закваски, которую затемвливают в молоко, тщательно перемешивают и оставляют для сквашивания в теплом месте на 6–8 ч. Готовый продукт необходимо хранить в холодильнике не более 5 сут. При желании в йогурт непосредственно перед употреблением можно добавлять фрукты, орехи, мед или хлопья

культуру «болгарской палочки», считая ее главным средством против старения.

«ЖИВЫЕ» И «ДОЛГОЖИВУЩИЕ»

Полезные свойства йогурта зависят от его состава. Самая главная составляющая йогурта — это, конечно же, молоко (как правило, обезжиренное). Его обязательными компонентами являются *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Также в йогурт могут быть добавлены и другие полезные микроорганизмы, прежде всего лактобактерии (*L. rhamnosus*, *L. acidophilus* и др.) и бифидобактерии (*Bifidobacterium longum* и др.).

Следует различать «живые» и «долгоживущие» йогурты. «Долгоживущие» магазинные йогурты почти не содержат живых микроорганизмов, из-за чего могут храниться в течение длительного времени, однако практически не приносят организму никакой пользы.

Натуральный йогурт несладкий, поэтому в большинство готовых йогуртов добавляют предварительно обработанные фрукты, а также консерванты, предотвращающие их сбраживание йогуртовыми бактериями.

Пастеризованные йогурты с добавлением консервантов и стабилизаторов практически бесполезны для нашего организма.

«АПТЕЧНЫЙ» ЙОГУРТ

Йогурты, выпускаемые фармацевтической промышленностью, представляют собой сухую смесь лактобацилл и термофильного стрептококка в форме желатиновых капсул.

Молочнокислые бактерии способствуют снижению pH кишечного содержимого, предотвращая таким образом размножение и развитие патогенной и условно-патогенной микрофлоры. Лактобактерии не утрачивают жизнеспособность при миграции через пищевод и желудок, что обеспечивает их доступ к основному «месту действия» — толстому и тонкому кишечнику, населять который им помогает термофильный стрептококк. Такие йогурты целесообразно использовать для профилактики и лечения дисбиоза, возникшего после курса антибиотиков и химиопрепаратов, при остром и хроническом гастроэнтерите, а также при отсутствии в рационе кисломолочных продуктов.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

Список литературы находится в редакции