В чем польза бифидобактерий и их коллег – лактобактерий

По десятидневному меню детям на второй завтрак предлагается кисломолочная продукция с пребиотиками:

* Лактобактерин
* Биолакт
* Бифилакт
* Бифидобактерии

Бифидобактерии и лактобактерии являются многочисленными представителями флоры пищеварительной системы и служат целям обеспечения ее эффективного функционирования. Основной их задачей выступает противодействие болезнетворным микроорганизмам. Чтобы понять специфику работы каждого из названных видов, стоит рассматривать их.

Особенности лактобактерий

Лактобактерии являются микроскопическими по размерам, но достаточно влиятельными жителями человеческого организма. Их тело представлено продолговатой палочкой, снабженной специальным органом движения – жгутиком. С его помощью они могут перемещаться в различные зоны пищеварительной системы для выполнения своей защитной функции.

Большинство исследователей микроорганизмов считает, что открыл лактобактерии Луи Пастер, позволив тем самым использовать их в медицинских целях.

Что такое бифидобактерии

Что известно обычному человеку о полезных бактериях? В основном, что они представлены многочисленными штаммами  микроорганизмов, предупреждающих развитие заболеваний пищеварительной системы. Какие же функции позволяют им оказывать столь мощное воздействие на организм человека? Для начала стоит описать их внешний вид: небольшие (размером в 2-5 мкм) живые палочки, обитающие в основном в толстой кишке. Они соединяются в пары и цепочки либо функционируют одиночно.

Современная наука классифицировала около 24 штаммов основных представителей кишечной микрофлоры. Такое разнообразие объясняется необходимостью выживать в различных условиях организма-хозяина, которые зависят от:

* возраста;
* состояния здоровья;
* условий питания.

[Бифидобактерии появляются в кишечнике](https://probakterii.ru/prokaryotes/in-medicine/preparaty-s-bakterijami-dlja-kishechnika.html) ребенка в течение первой недели после рождения. Во время беременности в них нет необходимости, ведь организм матери является достаточно защищенной «крепостью». Патогенные микробы, конечно же, заселяют пищеварительную систему наравне с полезными, однако проявить свою агрессивность способны лишь при возникновении дисбактериоза (нарушение гармонии между противоборствующими бактериями).

**Зачем нужны полезные бактерии**

Бифидобактерии и лактобактерии человека обеспечивают баланс между здоровьем и патологией. Они регулируют такие функции органов пищеварения, как:

* секреция специальных ферментов для расщепления еды;
* обеспечение необходимого уровня кислотности внутренней среды пищеварительной системы;
* контроль активности вредных микроорганизмов.

Защита внутренней среды кишечника бифидобактериями и лактобактериями происходит за счет препятствия возникновению гнилостной инфекции, метеоризма и других патологий. Процесс переваривания пищи осуществляется благодаря специальным ферментам кишечного сока: ингибин – обладает антисептическим действием, лактаза и сахараза – позволяют расщеплять углеводы и получать из них необходимую энергию.

Бактерии в толстом кишечникеБифидобактерии выполняют еще одну жизненно важную функцию – поддержание необходимого уровня защиты организма. Они активно стимулируют синтез иммуноглобулинов. Благодаря этому опасные токсины патогенных бактерий не способны нанести серьезный вред организму.

**Чем отличаются бифидобактерии от лактобактерий**

Благодаря лактобактериям и бифидобактериям микрофлора кишечника постоянно очищается. В чем же различие между ними, какими характерными особенностями они обладают? Для этого стоит рассмотреть их поподробнее.

Лактобактерии способны разлагать остатки растений, превращая их в углеводы и молочную кислоту. Главным их отличием является широкое распространение по всей микрофлоре пищеварительной системы. Также они главенствуют во внутренней среде влагалища у женщин и вырабатывают микроэлементы, участвующие в обменных процессах.

Бифидобактерии населяют только толстую кишку, активно подавляют развитие болезнетворных микробов и расщепляют углеводы. Также отличительной чертой этих микроорганизмов является предотвращение развития аллергии и угнетение вредоносного влияния канцерогенов (вредных факторов окружающей среды).

Совместными усилиями бифидобактерии и лактобактерии надежно защищают человека от огромного количества негативных воздействий.

Профилактика дисбактериоза

Повышение количества лактобактерий и бифидобактерий в пищеварительной системе происходит за счет употребления в пищу продуктов с их высоким содержанием. Таковыми являются известные кисломолочные изделия: кефир и йогурт. Они предотвращают газообразование, диарею и поддерживают микрофлору кишечника в здоровом состоянии. Квашеная капуста также является очень полезной в этом отношении.

https://probakterii.ru/prokaryotes/raznoe/bifidobakterii-i-laktobakterii.html