

Почему йогурт – живой?

Для любого человека молоко – первый продукт питания, с которым он познакомился в жизни. Но по мере взросления наша способность перерабатывать лактозу и казеин ухудшается, а некоторым людям без сторонней помощи вообще не обойтись.

Помощники известны издавна. Это молочнокислые микроорганизмы, превращающие молоко в простоквашу и кефир. Люди употребляли их веками, а в последние лет 50-60 на прилавках магазинов стали появляться молочнокислые продукты, в названии которых присутствует приставка «био». Что же это за био, и чем «живой» кефир отличается от «мертвого»?

Рекламные красавицы утверждают, что био йогурты – натуральный продукт, способный творить чудеса. Вынужден разочаровать доверчивых потребителей. Био йогурты и другие «живые» молочные продукты могут содержать в себе компоненты, к натуральному молоку не имеющие никакого отношения.

Стандарты позволяют добавлять к названиям молочных продуктов приставку био, если в процессе производства в них введены живые культуры **пробиотических** микроорганизмов. Этот термин объединяет микроорганизмы, свойственные микрофлоре кишечника человека, среди которых, пожалуй, самые известные – **бифидобактерии**

. Но при этом допускается добавление и других немолочных составляющих. Иными словами, йогурт «живой» не потому, что для его производства использовано натуральное «живое» молоко, а потому, что в нем живут микроорганизмы. Насколько они полезны и необходимы?

Для современного производства еды характерны два тренда. С одной стороны мы стремимся к получению рафинированных продуктов с минимальным количеством примесей. С другой – ввиду того, что прежде чем продукт найдет своего потребителя, проходит немало времени, производители активно используют консерванты, подавляющие развитие микрофлоры.

В результате в организм современного человека попадает значительно меньше

микроорганизмов, чем в былые времена. Казалось бы, живые молочные продукты здесь как раз кстати, ведь они восполняют «естественную» убыль. На деле все сложнее.

Микрофлора кишечника человека индивидуальна. В сложной экосистеме мирно уживаются около полутысячи видов микроорганизмов, каждый из которых может иметь множество штаммов. Сможет ли восполнить потери искусственное введение всего лишь некоторых видов микроорганизмов? Насколько вводимые штаммы способны ужиться с теми, которые уже есть?

Авторы ООН-овских рекомендаций «Пробиотики в пище» признают, что деятельность микроорганизмов полезна для организма, но честно предупреждают, что статистических данных собрано недостаточно, в изучении воздействия пробиотиков на человека сделаны только первые шаги.

В конце прошлого века в составе молочных продуктов появились **пребиотики**. Их назначение – стимуляция развития существующей микрофлоры кишечника, а не заселение ее микроорганизмами извне. Наиболее распространенные пребиотические добавки –

лактолоза

и

инулин

.

Покупая «живые» молочные продукты, помните, что ни пробиотики, ни пребиотики не являются лекарственными средствами, и не ждите от них «чудесного исцеления», насколько бы ни были привлекательны рекламные ролики.

Не болейте.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)