



Иммунитет начинается с тарелки: как молочные пробиотики помогают защите организма

В холодное время года мы чаще вспоминаем про иммунитет, витамины и «укрепление организма». Но вместо очередной упаковки «чудо-таблеток» стоит сначала посмотреть на свой рацион.

Значимую роль в поддержке нормальной работы иммунной системы играют привычные продукты – в том числе молочные и кисломолочные. Специалисты отмечают: кефир, йогурт, ацидофилин и другие кисломолочные напитки с пробиотиками помогают создать для иммунитета более комфортные условия.

Иммунная система чувствительна к дефициту белка, некоторых витаминов и микроэлементов. Молочные продукты – один из базовых поставщиков полноценного белка, кальция, витаминов группы В, витамина А. Всё это необходимо для обновления клеток, в том числе тех, которые участвуют в иммунных реакциях. Но особенно важны кисломолочные продукты, где помимо питательных веществ присутствуют живые бактериальные культуры.

До 70 % клеток иммунной системы связано с кишечником. Состояние микробиоты ЖКТ влияет на то, как организм реагирует на внешние вызовы. Пробиотики – «дружественные» микроорганизмы, которые помогают поддерживать баланс микрофлоры, участвуют в синтезе некоторых витаминов, влияют на местный иммунитет слизистых. Источником таких культур как раз и служат качественные кисломолочные продукты: традиционный кефир, йогурт, ряженка или оздоровительные наринэ, ацидофилин. В линейках «Золотые луга» и «Живи Здорово» представлены именно такие продукты – с использованием молочнокислых культур и акцентом на натуральный состав.

«Выбирая кисломолочный продукт для повседневного рациона, важно смотреть не на яркие надписи «для иммунитета», а на состав и технологию. В списке ингредиентов должны быть молоко и молочнокислые закваски, без растительных жиров и лишних добавок. Для напитков с пробиотиками указываются штаммы культур, которые подчёркивают наличие живых микроорганизмов», – отмечает директор по качеству АО «Золотые луга» Алёна Пинигина.

Ещё один ориентир – адекватный срок годности и соблюдение «холодной цепочки»: пробиотики чувствительны к температуре, поэтому такие продукты требуют постоянного хранения в холодильнике и не терпят длительного нахождения при комнатной температуре.

Не менее важен вопрос баланса: продукт, полезный сам по себе, может проиграть из-за

избыточного количества сахара или сиропов. Для ежедневного рациона логичнее выбирать ряженку или кефир без добавленного сахара, а сладкие варианты с фруктовыми добавками оставлять как десерт. В рационе взрослого человека обычно достаточно 2-3 порций молочных и кисломолочных продуктов в день, при этом они дополняют, а не заменяют овощи, фрукты, цельные злаки и другие источники пищевых волокон, которые тоже важны для микробиоты.

Стоит помнить, что ни один продукт сам по себе не «поднимет иммунитет» и не защитит от всех инфекций. Натуральные молочные продукты – это часть общей стратегии: разнообразное питание, полноценный сон, физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Задача ответственного производителя – предложить потребителю честные, натуральные молочные и кисломолочные продукты с понятным составом, а задача потребителя – встроить их в сбалансированный рацион, не ожидая мгновенных чудес, но рассчитывая на долгосрочную поддержку здоровья.