Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
17.11.2011 13:26 - Обновлено 16.05.2018 11:46

Далеко не все бактерии опасны для здоровья. Многие из них вырабатывают витамины , обезвреживают токсины и поддерживают наш иммунитет в тонусе .

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Три пользы бактерий:

1.

Кишечные бактерии – участники пищеварения.

Во рту у человека – миллион бактерий, в желудке их нет, а в одном грамме фекалий – их триллионы . Зачем человеку столько бактерий и за

что они
отвечают
?

- Формируют иммунитет.
- Производят витамины группы B и K.
- Инактивируют агрессивные пищеварительные ферменты.
- Обезвреживают токсины. Благодаря деятельности бактерии и процессу флотул
енции
(«
пуканью
»)
мы
избавляемся
от
опасных
для
здоровья
веществ
.

1.

Бактерии пробиотики помогают бактериям нашего кишечника.

Процесс брожения в кисломолочных продуктах – это результат работы бактерий. Но
есть
бактерии
,
которые
добавляют
в
йогурты
уже
после
приготовления
. Это –
пробиотики
Lactobacillus

GG
(L.
GG
), Lactobacillus
casei
(L.
casei
).
На
что они
способны
?

- Они способны пройти через агрессивную кислую среду желудка, где погибают все остальные бактерии.

- Попав в толстый кишечник, пробиотики стимулируют прохождение пищи по кишечнику.

- Помогают нашим бактериям лучше переваривать пищу.

1.

Бактерии – лучшая зарядка для иммунитета.

Даже в патогенных бактериях есть польза для организма. Ребенок, проходя по родовым путям мамы, наглатывается бактерий. Так формируется первичный иммунитет

:
он
учится
распознавать
чужеродные
бактерии
и в
итоге
становится
крепче
.
Такая
«
гимнастика
»
делает
защиту
нашего
организма
сильнее
.
Дети
,
появившиеся
на
свет
через
кесарево
сечение
,
хуже
справляются
с
болезнями
.
Ребенок
должен
болеть
до
5 лет,
иначе
его
организм
не
научится
справляться

с
чужеродными
бактериями
.

Так что бактерии надо любить, от них нашему организму одна только польза. Любовь зла: полюбишь и бактерию

Сюжеты по теме:
« Мама , я бактерию люблю !»