

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lepszy kefir czy tabletki?

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszą się tzw. probiotyki, czyli produkty poprawiające równowagę naszej mikroflory jelitowej. Korzystne szczepy bakterii uzyskujemy spożywając niektóre artykuły żywnościowe, np. kefir i jogurty.

Dostępne są one również w formie tabletek zawierających specjalnie wyselekcjonowane szczepy.

Mikroorganizmy te muszą jednak przetrwać nie tylko na sklepowej półce, ale również w niesprzyjających warunkach przewodu pokarmowego. Ich przeżywalność ocenia się w warunkach in vitro wystawiając na działanie kwaśnego środowiska oraz soli kwasów żółciowych. Badania te nie są jednak wystarczająco dokładne.

Precyzyjniejsze symulowanie warunków panujących wewnątrz naszego organizmu stanie się możliwe dzięki zastosowaniu modelowego układu pokarmowego człowieka, skonstruowanego przez grupę naukowców z Norwegian University of Life Sciences w Ås.

Z jego pomocą przebadano już 5 szczepów Lactococcus, 3 szczepy Lactobacillus oraz 1 szczep Enterococcus hirae. Testom poddano zarówno komórki pochodzące z hodowli, jak i bakterie zawarte w sfermentowanym mleku. Celem analiz było sprawdzenie, która forma probiotyku jest lepiej przyswajalna przez nasze jelita.

Wykazano, że Lactococcus Af-1 i ML-8 oraz Lb. paracasei INF448 przeżywały w większej ilości w formie komórek pochodzących z hodowli. Bakterie z pozostałych szczepów były liczniejsze gdy dostarczano je do organizmu jako produkty spożywcze. Sfermentowane mleko szczególnie wspomagało żywotność Lactococcus Ar-1, Bf-2 i E. hirae INF E1.

Oznacza to, że kupując probiotyki warto zwrócić uwagę na ich skład. W niektórych przypadkach zwykły kefir może się okazać bardziej skuteczny niż drogie tabletki.

Źródło: <http://www.e-biotechnologia.pl/>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12873.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy