

[Akceptuje](#)

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. kefiry 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/>

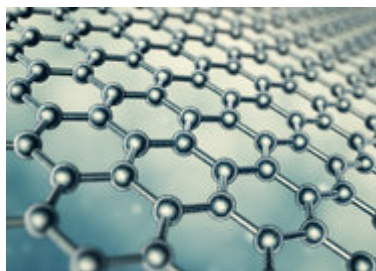
<http://laboratoria.net/aktualnosci/12873.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy