

# O JOGURTU A PROBIOTICĀ•CH VĀ®BEC

StĀ™eda, 18 listopad 2015

Jogurt se dostal do evropského jídelníĀ•ku z Východu, nejprve jako lék. Stalo se tak v &scaron;estnáctém století díky francouzskému králi Franti&scaron;ku I. Ten, kdyĀ¾ trpĀ›l tĀ›Ā¾kými zaĀ¾ivacemi potíĀ¾emi a nikdo z dvorních lékáĀ™Ā™ ho vyléĀ•it, poĀ¾ádal o pomoc tureckého sultána Sulejmana I. Sultán poté králi poslal z Istanbulu lékáĀ™e, který Franti&scaron;ka I. vyléĀ•il podáváním jogurtu z ovĀ•ího mléka...

Za kolébku jogurtu je považováno Bulharsko, které bylo aĀ¾ do roku 1878 pod nadvládou TurkĀ™. Podle jiných teorií pochází jogurt odĀ›kud z oblasti StĀ™edního východu, z území dne&scaron;ního Íránu nebo Kurdistánu. V tomto regionu se i v dne&scaron;ních dnech vyrábí jogurt tradiĀ•níĀ› fermentací ve vaku z kozí nebo ovĀ•í kĀ™e. Oblast Kavkazu je zase kolébk dal&scaron;ího tradiĀ•ního fermentovaného mléĀ•ného nápoje zvaného kefir. PĀ™i jeho pĀ™ípravĀ› probíhá jak mléĀ•né, tak i alkoholové kva&scaron;ení. Kumis, pĀ™vodem ze StĀ™ední Asie, je nápoj vyrábĀ›ný z mléka klisen. Také tento mléĀ•ný výrobek má pĀ™íznivé úĀ•inky na lidské zdraví. A jsme u tématu - probiotické bakterie - které se nacházejí v Ā™adĀ› výrobkĀ™, ale nejtypiĀ•tĀ›j&scaron;í jsou zakysané mléĀ•né výrobky (pĀ™edev&scaron;ím jogurty, jogurtová a kefirová mléka), tvrdé sýry typu ementál a zelenina konzervovaná mléĀ•ným kva&scaron;ením (napĀ™. kysané zelí). Podle výĀ¾ivových doporuĀ•ení bychmĀ›li sníst dennĀ› 2 aĀ¾ 3 porce mléĀ•ných výrobkĀ™, tedy napĀ™. jogurt, mléko, sýry nebo tvaroh. Probiotika se dají zakoupit doplnĀ›k stravy napĀ™. v lékárnách, jednodu&scaron;ě je v&scaron;ak sáhnout po jejich pĀ™írozené formĀ› v bĀ›Ā¾r stravĀ›.

## Zajímavosti z historie

Po mnoho let byl vĀ›dní obor zabývající se probiotiky nĀ›co jako "zemĀ› nikoho" leĀ¾ící na polovinĀ› cesty mezi potravinářskou medicínou, pĀ™iĀ•emĀ¾ se zas moc nevĀ›dĀ›lo, jak vlastnĀ› probiotika fungují. Prebiotika je nestravitelná souĀ•st stravy (av&scaron;ak nikoliv mikroorganismy), u kterých je dokázáno, Ā¾e podporují rĀ›st bakterií prospĀ›ných pro stĀ™evní mikroflóru, jako jsou napĀ™íklad bifidobakterie. Samotný termín &bdquo;probiotika&ldquo; byl historicky poprvé pouĀ¾it nĀ›meckým vĀ›dcem Ferdinandem Verginem v roce 1954. Slovo &bdquo;probiotika&ldquo; je odvozeno z Ā™eĀ•tiny (pro = pĀ™íznivý a bios = Ā¾ivot) a jsou pĀ™íznivá pro Ā¾ivot, coĀ¾ je v kontrastu s antibiotiky a jejich nepĀ™íznivými úĀ•inky. LékaĀ™ a badatel, Ā™editel Pasteurova institutu v PaĀ™íĀ¾i, prof. Ilja IljiĀ• MeĀ•nikov vyslovil jako první hypotézu, Ā¾e dlouhobulharských pastevcĀ™ je dána specifickým zpĀ™sobem jejich stravování. Pastevci kaĀ¾dodennĀ› konzumovali velké množstvĀ› kysaného mléka a jogurtu. A právĀ› on se jako první se pak zabýval výzkumem prospĀ›ných úĀ•inkĀ™ bakterií mléĀ•ného kysání na zdraví. Na konci 19. století vyvinul první kultury mléĀ•ného kysání. Identifikoval dva kmeny bakterií obsaĀ›ených v kysaném mléku, kterým pĀ™isoudil onen pozitivní vliv na dlouhověkost. Tyto kmeny byly pozdĀ›ji pojmenovány jako Streptococcus thermophilus a Lactobacillus bulgaricus, Bifidobacterium. Do dne&scaron;ních dnů jsou tyto dvĀ› Ā¾ivé kultury, Ā¾ijící v symbióze, souĀ•stí kaĀ¾dého jogurtu. V roce 1908 dostal profesor MeĀ•nikov za výzkum imunitního systému Nobelovu cenu. Hlavní zdravotní úĀ•inky probiotik - obnovení stĀ™evní mikroflóry (nejen) po uĀ¾ívání antibiotik - správné funkce zaĀ¾ivacího systému prevence - nebo zmírnĀ›ní alergických a atopických projevĀ™ u dĀ›tí - celkové zvý&scaron;ení odolnosti organismu prevence - respiraĀ•ních onemocnění (nachlazení, chĀ™ipka) a infekcí moĀ•ového ústrojí - syntéza nĀ›kterých vitamínĀ™

Probiotika dále působí na zkrácení nebo zmírnění průběhu závažných střevních onemocnění a průjem snižují množství enzymů a bakteriálních metabolitů, které mohou způsobovat nádorové bujení. Probiotika také zmírňují nespecifických a nepravidelných zácpách, upravují střevní pasáže a konzistence stolice. Probiotika se používají i u onemocnění střevní sliznice, například u onemocnění mléčným cukrem - laktóze.

V souvislosti s probiotiky se také často zmiňují tzv. prebiotika. Prebiotikum je v podstatě nestravitelná složka stravy, která představuje "substrát" pro přátelské bakterie; tedy probiotika a vytváří vhodné podmínky pro jejich správný růst a aktivitu. Prebiotikem se rozumí zejména vláknina, a to především na bázi oligosacharidů. Nachází se hlavně v obilovinách, ale i v ovoci a zelenině. Ze zeleniny najdeme nejvíce prebiotické vlákniny v česneku, cibuli nebo pórků.

Zdravotní účinky prebiotik pozitivní vliv na složení mikroflóry trávicího traktu zvyšují objem stolice, zlepšují střevní pasáže, prevence zácpy, prevence vzniku nádorů tlustého střeva a konečného snížení hladiny krevních tuků a cholesterolu.

Probiotika ovlivňují vývoj našeho imunitního systému již v raném dětství, proto se například uplatňují v prevenci atopického ekzému a alergií. Všeobecně jsou probiotika vnímána jako blahodárné působící látky pozitivně ovlivňující vývoj střevní mikroflóry, která sehrává důležitou roli při formování imunitního profilu člověka. [d@nielazdrinternet](https://www.kudlanka.cz)