INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS
ISSN: 3030-332X Impact factor: 9,493 Volume 17, issue 1, Aprel 2026
https://wordlyknowledge.uz/index.php/IJSR worldly knowledge
Index: google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG
https://www.researchgate.net/profile/Worldly-Knowledge
https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3030-332X

UDK 612.33:579.61

ПРОБИОТИКИ – ОБИТАТЕЛИ МИКРОФЛОРЫ ЧЕЛОВЕКА.

Хомидов Иномидин Илмидинович,
доцент кафедры медицинской химии
Андижанского государственного медицинского института,
доктор филосовских наук по химии (PhD).
xomidov.70@mail.ru https://orcid.org/ 0000-0001-7050-9302
Абдумаликов Бехрузбек Азизбек угли,
Студент 1-курса лечебного факультета
Андижанского государственного медицинского института.
abehrozbek@gmail.com

Аннотация: В этой статье речь пойдет о пробиотиках – веществах, вызывающих проблемы со здоровьем в микрофлоре кишечника в организме человека. Обсуждались случаи, когда здоровье человека зависит от питания и диеты.

Ключевые слова: пробиотики, диета, микрофлора, тонкий кишечник, толстый кишечник, ферменты, бактерии, микроорганизмы.

PROBIOTIKLAR - INSON MIKROFLORASI MODDALARI.

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson organizmidagi ichaklar mikroflorasida sog'liq uchun sababchi bo'lgan moddalar – probiotiklar to'g'risida so'z boradi. Inson sog'lig'ining ovqatlanishga, diyetaga bog'liq holatlar muhokama etilgan.

Kalit so'zlar: probiotiklar, parxez, microflora, ingichka ichak, yog'on ichak, fermentlar, bakteriyalar, mikroorganizmlar.

PROBIOTICS - HUMAN MICROFLORA SUBSTANCES.

Annotation: This article will focus on probiotics, substances that cause health problems in the intestinal microflora in the human body. Cases where human health depends on nutrition and diet were discussed.

Key words: probiotics, diet, microflora, small intestine, large intestine, enzymes, bacteria, microorganisms.

Сегодня концепция активного участия микрофлоры человека в поддержании его здоровья и предупреждении возникновения многих заболеваний приобретает все большую популярность. При этом очень актуальную роль играют пробиотики. Впервые этот термин был предложен в 1954 году известным итальянским учёным Ф.Верджио.

Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые влияют на равновесие микрофлоры в кишечнике и положительно воздействуют на здоровье в целом. По другому определению это микроорганизмы, использующиеся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры. В частности, они способствуют переработке молочного сахара при непереносимости лактозы, профилактике диареи, повышению содержания в толстой кишке ферментов, стимулируют иммунную систему.

ISSN: 3030-332X Impact factor: 9,493 Volume 17, issue 1, Aprel 2026
https://wordlyknowledge.uz/index.php/IJSR worldly knowledge
Index: google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG
https://www.researchgate.net/profile/Worldly-Knowledge
https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3030-332X

С учетом того, что в настоящее время наблюдается микроэкологический дисбаланс во многих странах, активно внедряются различные приемы коррекции микробной экологии человека и животных. Прежде всего, используют специально подобранные пробиотические микроорганизмы.

Авторы утверждают, что большинство бактерий, принадлежащих к родам *Lactobacillus u Bifidobacterim*, признано безопасными и даже полезными для людей. Существует общепринятая точка зрения, что за исключением стрептококков и энтерококков, молочнокислые бактерии редко обнаруживают патогенность по отношению к человеку и животным. Их используют при изготовлении пищевых продуктов с древних времен, при этом каких-либо негативных воздействий на людей не наблюдалось. Более того, они положительно влияют на образование некоторых ферментов и витаминов, способствующих пищеварению, а также антибактериальных веществ, способствуют восстановлению нормальной кишечной микрофлоры после расстройств, связанных с диареей, терапией антибиотиками и радиотерапии, снижению pH мяса и уровня холестерина в крови, стимулируют иммунные функции, подавляют бактериальные инфекции, а также обеспечивают выведение канцерогенов, повышение абсорбции кальция и уменьшение активности фекальных ферментов [1].



Пробиотики для кишечника.

Пробиотики, в отличие от постоянных обитателей микрофлоры нашего организма, являются «временными гостями» («туристами») кишечника. Однако они тесно взаимодействуют с микробами и клетками самого кишечника, накапливая неоценимый эволюционный опыт регуляции иммунной системы и сохранения здоровья. Эффективность использования кисломолочной продукции, обогащенной пробиотиками, доказана в ходе натурных наблюдений за детьми в возрасте от 3 до 6 лет (638 детей). Половина детей ежедневно употребляли пробиотический напиток, другие получали плацебо в течение 90 дней. Установлено, что дети, в рацион которых включали кисломолочный продукт с пробиотиками, на 24,0 % меньше страдали от желудочно-кишечных инфекций, и им гораздо реже назначали антибиотики. Другой пример – исследования, показавшие положительный эффект пробиотиков у людей, страдающей инфекционной диареей – снижается тяжесть заболевания, сокращается его продолжительность.

Функциональное состояние микрофлоры кишечника и иммунной системы оказывает определяющее влияние на возникновение и развитие различных патологий. В качестве примера можно привести их взаимосвязь с жизнеспособностью раковых клеток, которые спонтанно появляются в организме на протяжении всей жизни человека. Ослабленная иммунная система не в состоянии выполнить команду «найти и уничтожить», и начинается неконтролируемый рост раковых клеток. В этих условиях активным союзником иммунитета являются кишечные микробы и пробиотики [2]

ISSN: 3030-332X Impact factor: 9,493 Volume 17, issue 1, Aprel 2026
https://wordlyknowledge.uz/index.php/IJSR worldly knowledge
Index: ***google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.***
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG
https://www.researchgate.net/profile/Worldly-Knowledge
https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3030-332X

Для взрослого человека главным условием сохранения здоровья и нормальной кишечной микрофлоры является наличие хорошо сбалансированного рациона, учитывающего требования со временной нутрициологии, а также возраст, пол, особенности проживания и профессиональной деятельности [3,4].

Использованные литературы

1. Лисицин А.Б., Сизенко Е.И., Чернуха И.М., Алексахина В.А., Семенова А.А., Дурнев А.Д. // Пробиотики и пребиотики и их роль в обеспечении здоровья человека // Все о мясе. 2007. №: 3. Стр. 3-7.
2. Черешнев В.А., Позняковский В.М. // Фактор питания и эволюционно-генетическое формирование кишечной микрофлоры: значение для сохранения иммунитета и здоровья // Индустрия питания. 2020. Т. 5. № 3. Стр.5 - 16.
3. Мартинчик А.Н. // Индексы качества питания как инструмент интегральной оценки рациона питания // Вопросы питания. 2019. Т. 88. № 3. Стр. 5 - 12. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10024.
4. Позняковский В.М. // Эволюция питания и формирование нутриома современного человека // Индустрия питания. 2017. Т. 2. № 3. Стр. 5 - 12.