

Китайские учёные приравнивали пиво по пользе к кефиру и йогурту

12.09.2023



Китайские учёные провели исследование, в котором утверждают, что пиво может оказывать более благоприятное воздействие на кишечник и микробиом человека, чем многие популярные пробиотики, в том числе кефир и йогурты. Научная работа была опубликована в престижном научном журнале *Frontiers in Nutrition*, который известен своими прорывными исследованиями в области питания.

Научный материал называется «Взаимосвязь пива с микробиомом кишечника: обсуждение иммуномодуляции, вызванной пивом, через влияние на микробиом кишечника», и его суть заключается в том, что активные компоненты пива благоприятно влияют на микроорганизмы, присутствующие в кишечнике человека (микробиом), которые улучшают иммунитет.

«Мы обобщили механизмы, благодаря которым полифенолы, клетчатка и другие полезные вещества пива, обрабатываются микробиомом кишечника, стимулируют иммунную защиту слизистой оболочки кишечника и, таким образом, участвуют в регулировании иммунной системы», — отметили сами специалисты.

Учёные также добавили, что умеренное употребление пива способствует предотвращению атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, а также

обладает антиоксидантными, противораковыми и омолаживающими свойствами, улучшает кровообращение и снижает воздействие радиации. При этом особое внимание исследователи уделяют положительному влиянию пива на иммунитет.

В этом процессе важную роль играют полифенолы, которые не разрушаются в тонком кишечнике. Попадая в толстую кишку, они способствуют обмену веществ в микробиоме. Микробиом производит множество питательных и биоактивных веществ, а также укрепляет целостность кишечника, предотвращает распространение патогенных микроорганизмов и повышает иммунную защиту. А всё это, в свою очередь, прямо влияет на здоровье человека.

Напомним, ранее мы писали, что в России [предложили маркировать вредную еду и напитки](#).

Алиса Маслова