



Микромир внутри нас, кто это такие и зачем нам нужны□

- Термин микрофлора считается устаревшим, так как появилась более современная дифференциация микроорганизмов, населяющих тело человека, как планету)
- Термин «микробиом» был впервые внедрен в 2001 г. для обозначения коллективных геномов микробиоты. Микробиом представляет собой сообщество бактерий, которое каждый из нас имеет внутри и снаружи своего тела. Микробиом каждого человека является уникальным для него и содержит в десятки раз больше клеток и в 100 раз больше генов, чем собственных генов человеческого организма. Наш микробиом регулирует многие жизненно важные процессы организма и даже оказывает влияние на поведение человека! Микробиом считают еще одним органом человека!
- Микробиота - это термин, который используется для характеристики микробиоценоза отдельных органов и систем. Например, микробиота кишечника, микробиота кожи, микробиота плаценты, микробиота грудного молока и т. д.

Нормальная кишечная микробиота составляет около 5 % от массы тела (от 3 до 5 кг). В норме в толстом кишечнике в 1 г содержимого находится до 250 млрд. микроорганизмов (от 30 до 40 % содержимого толстого кишечника!!!). В условиях экологического неблагополучия, стрессовых ситуаций нерационального питания количество этих бактерий снижается!!!

Поддержание правильного баланса микробиоты влияет не только на здоровье кишечника, но и всего организма человека.

□□ Как питание влияет на микробиом, рассмотрим на семинаре [Онлайн! Нутрициология в](#)

[оздоровительном фитнесе с 29 мая](#)

Подробная информация по тел. +38 (067) 225 77 55