

Мікробіота як важливий складник здоров'я

Руснак О. Ю.

Національний авіаційний університет, Київ

Мікробіота — це сукупність мікроорганізмів, таких як бактерії, віруси, гриби та археї, які населяють певну ділянку тіла, наприклад кишковий тракт, шкіру, ротову порожнину, піхву тощо. Ці мікроорганізми існують у симбіозі з господарем (людина або тварина) і може виконувати різноманітні функції, важливі для здоров'я.

Це мікробне співтовариство починає заселяти організм ще до народження дитини і живе в ньому в тісних стосунках аж до смерті людини. Цікаво, що на момент народження дитини її кишечник стерильний, а перші мікроорганізми потрапляють під час годування (переважно молочнокислі бактерії).

Останні дослідження показують, що мікробіота може впливати на наше психічне здоров'я та настрої, допомагаючи зменшити стрес і покращити емоційне благополуччя. Важливо дбати про баланс мікробіоти за допомогою збалансованої дієти, ферментованих продуктів і пробіотиків для підтримки загального здоров'я.

Розуміння ролі мікробіоти може сприяти розробці індивідуального лікування та підходів до збереження здоров'я з урахуванням унікальних особливостей кожної людини. Дослідження мікробіоти постійно розвиваються, і це відкриває перед вченими та лікарями нові можливості для покращення здоров'я та лікування хвороб.

Список використаних джерел

1. *Коваль С. М., Юшко К. О., Снігурська І. О.* Кишкова мікробіота і артеріальна гіпертензія: огляд літератури // Запорізький медичний журнал. — 2020. — Т. 22, № 4. — С. 561–567.
2. *Янковський Д. С., Широбоков В. П., Димент Г. С.* Мікробіом. — Київ, 2018. — 640 с.