**Микробиом человека**

**Микробиом человека**- это сообщество микроорганизмов, своеобразная внутренняя экосистема. Она подвержена влиянию многих факторов, таких как режим питания, заболевания желудочно-кишечного тракта, прием лекарственных средств.

**Для чего нужно понятие микробиота человека?**

Когда взгляды на влияние бактерий изменились, возникла потребность в новой терминологии. Поэтому современная наука сформулировала понятие **микробиом или микробиота**.

**.Микробиота** — это совокупность всех бактерий человека, а они есть почти во всем организме. Но установлено всего пять мест в нашем теле, которые особенно полюбились бактериям: кишечник, кожа, дыхательные пути, полость рта, мочеполовая система. При этом большая часть *микробиома* у *человека* сосредоточена в кишечнике.

В среднем в теле каждого взрослого содержится 2 — 3 кг бактерий, а их число поистине огромно — оно в десять раз превышает число наших собственных клеток. С учетом последних открытий в микробиологии выражение «богатый внутренний мир» можно понимать буквально

**Каковы функции микробиома**

Большинство представителей микроорганизмов приносят пользу человеку и здоровью. Так, бактерии, населяющие кишечник, участвуют в метаболизме питательных веществ, полученных с пищей:

* Белков;
* Углеводов;
* Жиров.

Поддерживают основные виды жизнедеятельности.

С этой точки зрения их можно сравнить с биореактором, который в процессе ферментации ежедневно вырабатывает бесчисленное множество веществ. Количество и характер этих веществ во многом зависит от того, что мы едим. Кроме участия в процессе пищеварения, кишечная микробиотика:

* Синтезирует витамины комплекса В и витамин К;
* Увеличивает поглощение минеральных веществ, например, кальция и магния;
* Служит профилактикой заселения патогенной микрофлорой;
* Стимулирует созревание клеток иммунной системы, поддерживает ее работу;
* Снимает воспалительные процессы;
* Оказывает влияние на созревание и дифференцировку кишечных эпителиальных клеток;
* Инактивирует токсины и канцерогены;

**Как сохранить свой микробиом**

Данные рекомендации не отличаются от рекомендаций здорового образа жизни:

* Больше фруктов и овощей, богатых полифенолами, пробиотическими соединениями. Именно они питательная среда для микробиотики.
* Сложные углеводы: коричневый рис, овсянка, отруби, которые содержат растворимую клетчатку;
* Качественные жиры;
* Пить зеленый чай (содержит много полифенольных соединений);
* Ферментированные продукты, поскольку они источник пробиотических культур;
* Избегать алкоголя;
* Исключить из питания продукты высокой переработки, быстрого приготовления, подслащенные напитки, пирожные и прочее, поскольку относятся к источникам транс-жиров и простых сахаров;
* Избегать стресса;
* Достаточный полноценный сон;
* Регулярные физические занятия.

Изучение микробиома человека относительно новое направление в науке. Но, как утверждают ученые, оно в скором будущем может стать основным не только в лечении болезней, но и продлении жизни человека.