

Более десятка последних лет МОО Российская Диабетическая Ассоциация ищет способы разработки и использования безалкогольного и безуглеводного пива в качестве функционального продукта питания, полезного для здоровья разных групп населения. Почетный член РДА д.м.н., проф. Б.А. Шендеров, член Экспертного Совета РДА многократно при жизни указывал на особую роль микробиома в развитии сахарного диабета 1 и 2 типа.

Свою работу ученые Даляньского медицинского университета в Китае опубликовали в одном из самых влиятельных научных изданий Frontiers in Nutrition, в котором печатаются прорывные исследования в науке о питании. Пиво может быть полезнее для здоровья кишечника, чем многие популярные пробиотики. Это утверждают в своем фундаментальном исследовании китайские ученые.

Статья «Взаимосвязь пива с микробиомом кишечника: обсуждение иммуномодуляции, вызванной пивом, через влияние на микробиом кишечника» многим может показаться сложноватым. Но это только видимость. Суть ее в том, что многие активные вещества пива благоприятно влияют на микроорганизмы, обитающие в нашем кишечнике (микробиом — прим. ред.), а те, свою очередь, улучшают иммунитет.

О своей статье авторы пишут: «В этом обзоре обобщены механизмы, с помощью которых полифенолы, клетчатка и другие полезные компоненты пива, расщепляются кишечным микробиомом, стимулируя иммунную защиту слизистой оболочки кишечника, и таким образом участвуют в регуляции иммунной системы».

Ученые в публикации вспоминают, что пиво при умеренном потреблении помогает предотвращать атеросклероз и болезни сердца, оказывает противораковое, антиоксидантное и омолаживающее действия, улучшает кровообращение и уменьшает радиационное повреждение. Но сосредоточиваются они только на его позитивном влиянии на иммунитет.

Важную роль в этом играют полифенолы, которые не разрушаются в тонком кишечнике. Достигая толстой кишки, они включаются в обмен веществ микробиоты — это сообщество микроорганизмов, является дополнительным «суперорганом» человека. Он вырабатывает для нас массу питательных и биоактивных веществ. Кроме того, микробиом укрепляет целостность кишечника, предотвращает распространение болезнетворных микроорганизмов, повышает иммунную защиту. Все это напрямую влияет на здоровье и болезни человекаПолифенолы и некоторые другие вещества расщепляются микроорганизмами, обитающими в слизистой оболочке кишечника. В результате образуется множество метаболитов (активные вещества), которые способствуют росту полезной флоры, оказывающей противовоспалительные, антиоксидантные и иммуномодулирующие эффекты. Благодаря этому пиво может играть полезную роль в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета, нейродегенеративных болезней, рака, неалкогольной жировой болезни печени и в профилактике инфекций.

Китайские ученые отмечают, что полифенолы в пиве обладают свойствами пребиотиков. Это вещества, помогающие размножаться полезным бактериям и мешающие это делать вредным. Например, флавонолы пива вызывают рост лактобацилл и бифидобактерий, а вещества, образующиеся из эпикатехина, катехина, метилмалоновой кислоты и кофейной кислоты, в пиве подавляют рост патогенных клостридий.

Авторы статьи предупреждают, что за счет алкоголя пиво может быть вредным. Полезные эффекты отмечают, только когда его потребляют в безопасных пределах.

Для мужчин это примерно две банки 5-градусного напитка по 340 мл в день, для женщин — одна. В таких дозах пиво позитивно воздействует на микробиом кишечника, регулируя иммунные функции. Китайские ученые вспоминают добрым словом и безалкогольное пиво. Ведь после удаления этилового спирта большинство биоактивных веществ в нем сохраняется. Поэтому полезные эффекты такого пива тоже подтверждены в исследованиях.

Ссылка на оригинал научной статьи на английском языке.