

## **Prebiotici, probiotici, sinbiotici i ljudsko zdravlje**

### **Sažetak**

Zapadnjački je način života povezan sa stalnim blagim porastom upalnih procesa, što uzrokuje slabljenje nespecifičnog imuniteta i smanjuje otpornost na bolesti. Time se može objasniti širenje „epidemije” kroničnih bolesti u svijetu. Imunološki sustav ne može funkcionirati bez unosa bakterija i biljaka, koje u svježem stanju obiluju bakterijama, dijetalnim vlaknima, antioksidansima, zdravim masnoćama i brojnim drugim hranjivim tvarima. Suvremene tehnologije proizvodnje, poput križanja biljaka, izdvajanja i koncentriranja hranjivih sastojaka, zagrijavanja, zamrzavanja, sušenja i zračenja hrane te njezina izlaganja mikrovalovima, uništavaju hranjive sastojke i narušavaju optimalni imunološki sustav, pa se misli da je to glavni razlog nastanka tzv. zapadnjačkih bolesti. Unos prebiotika, probiotika i sinbiotika može učinkovito spriječiti razvoj akutnih, ali ne i kroničnih bolesti. Tisuće čimbenika pridonose nezdravom načinu života. Da bi se spriječile kronične bolesti, potrebno je potpuno promijeniti način života i prehrambene navike. Treba izbjegavati prerađenu hranu bogatu molekulama koje uzrokuju upale i konzumirati onu koja ima protuupalno djelovanje, poput kurkume, čije se molekule mogu uklopiti u sinbiotičke pripravke.

*Ključne riječi:* prebiotici, probiotici, sinbiotici, imunološki sustav, otpornost na bolesti