

PROBIOTIKA

■ TEXT 1: PROBIOTIKA

Objev antibiotik ve 20. století představuje zásadní pokrok v medicíně. Antibiotická léčba nemocí způsobených bakteriální nákazou dnes zachraňuje milionům lidí život. Podávání antibiotik, zvláště širokospektrých, bývá ale často doprovázeno nežádoucími účinky, které se mohou projevit obtížemi např. v zažívacím ústrojí (oblasti střev). Pro zvládnutí těchto stavů přichází moderní medicína s řešením, kterým je podávání probiotik. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které pomáhají obnovit původní osídlení střeva prospěšnými bakteriemi. Jsou přidávána do potravin či krmiv a mají příznivě ovlivnit zdraví konzumenta zlepšením rovnováhy jeho střevní mikroflóry.

OTÁZKA 1: PROBIOTIKA

Rozhodněte a zakroužkujte, zda jsou následující tvrzení týkající se probiotik pravdivá:

Probiotika jsou běžnou součástí všech potravin a krmiv.	ANO / NE
Probiotika zlepšují rovnováhu střevní mikroflóry, a tím pomáhají při zažívacích obtížích způsobených užíváním některých antibiotik.	ANO / NE
Nejvíce živých kultur (probiotik) najdeme v ovoci.	ANO / NE

■ TEXT 2: PROBIOTIKA

Jana měla po užívání antibiotik zažívací obtíže, a tak jí lékař doporučil dietu, kterou by měla držet minimálně, než obtíže přestanou. Později může přidat další potraviny.

OTÁZKA 2: PROBIOTIKA

Kterou z uvedených variant potravin a tekutin by měla Jana jíst, dokud obtíže nevyvymizí?

- A hořký čaj, mléko, citrusové plody, dušené maso, rýže
- B sladký čaj, jogurty, citrusové plody, smažené maso, neperlivá minerální voda
- C hořký čaj, banány, suché pečivo, vařené maso
- D perlivá minerální voda, keřirové mléko, vařené maso, jablka

OTÁZKA 3: PROBIOTIKA

V které z následujících potravin byste hledali největší množství živých kultur?

- A čerstvé mléko
- B čerstvé jogurty
- C čerstvá zelenina
- D čerstvé pečivo