

Продукты, подвергшиеся ультраобработке, зачастую содержат эмульгаторы, микрочастицы, загустители, стабилизаторы, ароматизаторы и красители. Эксперименты на мышах показали, что эти вещества изменяют микробиом кишечника (сообщество микроорганизмов, живущих в кишечнике) несколькими способами. Это может повлиять на работу иммунной системы.

Исследования на мышах показали, что воздействие низких концентраций эмульгаторов может ослабить слизистый барьер кишечника. В результате микробам будет проще проникнуть в кишечник и выйти из него. Изменения целостности слизистого барьера также были связаны с более высокими уровнями маркеров воспаления.

Недостаток клетчатки, типичный для диет с высоким содержанием ультраобработанных продуктов, тоже может сказаться на целостности кишечного барьера.

Кроме того, ультрапереработанные продукты связывают с изменениями микробиома кишечника. Было показано, что диеты с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара, соли и эмульгаторов уменьшают количество полезных бактерий в кишечнике у мышей. У них также увеличилось количество вредных бактерий, вызывающих воспаление.

Исследования на людях подтверждают все эти выводы. Одна работа показала, что те, кто избегал употребления ультрапереработанных продуктов, имели значительно более низкий уровень системного воспаления и более здоровый микробиом кишечника, по сравнению с теми, кто соблюдал обычную диету.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.