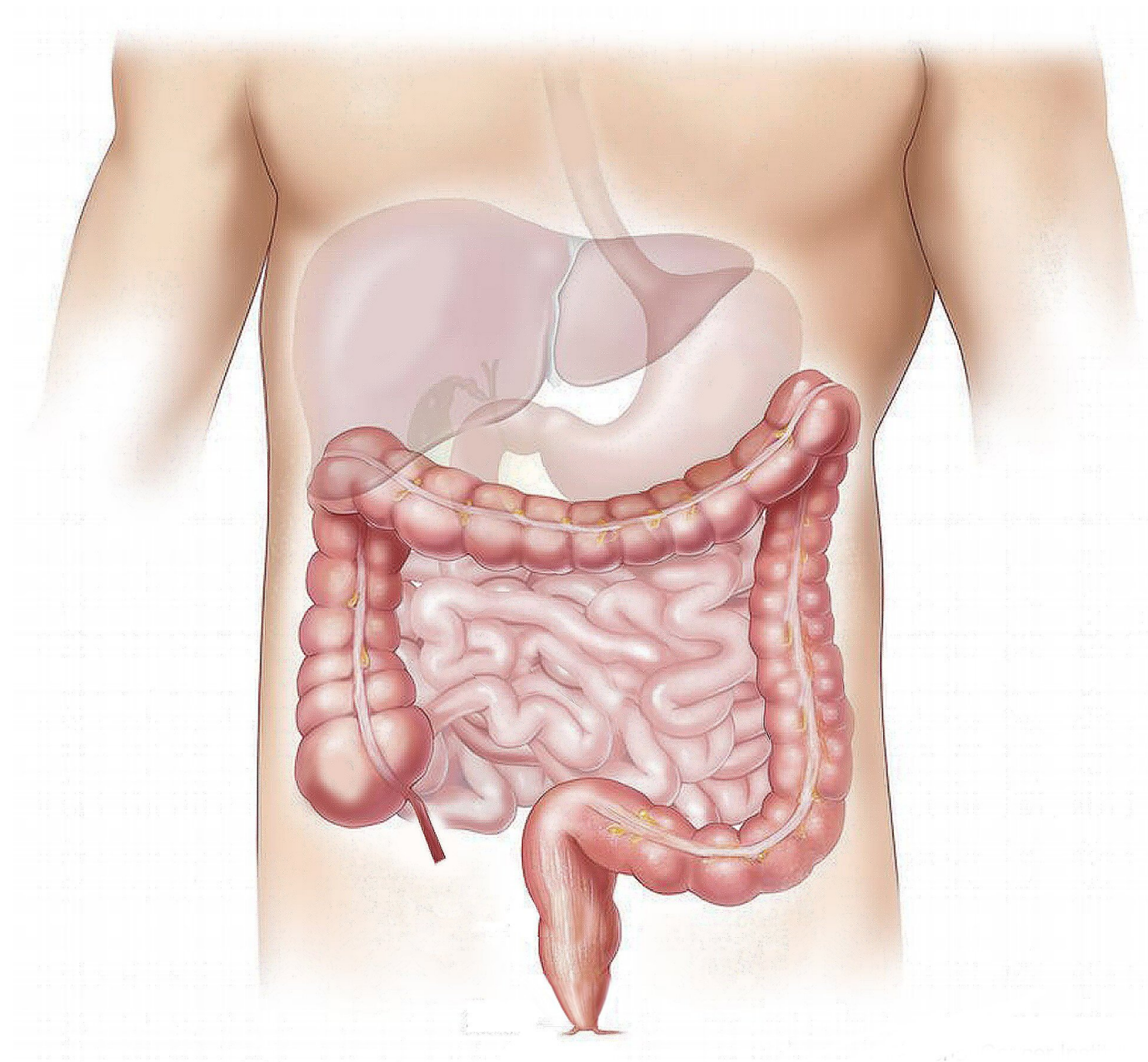


В нашем толстом кишечнике живёт множество разных бактерий. Одни из них вызывают болезни, а другие помогают поддерживать в норме здоровье. Одна из таких полезных бактерий — *Akkermansia muciniphila*.

Уже давно известно, что *A. muciniphila* связана с хорошим здоровьем. Эта бактерия нужна для поддержания работы кишечного барьера. Выживает она за счёт муцина, то есть слоя слизи, покрывающего поверхность толстого кишечника. Если этот слой разрушен, то микробы могут вступить в прямой контакт с клетками человека. В результате может возникнуть воспаление, развиться воспалительное заболевание кишечника.

*A. muciniphila* в качестве источника энергии использует только гликопротеины в муцине. До недавнего времени учёные также не знали, как эта бактерия извлекает энергию из гликопротеинов. Исследования показали, что бактерия использует ферменты, которые функционируют вместе и высвобождают сахар, содержащийся в муцине.

## Учёные рассказали, как улучшить здоровье бактерии *A. muciniphila* в кишечнике



CC0 Public Domain

Было обнаружено также, что *A. muciniphila* использует 66 важных ферментов, чтобы извлечь энергию, необходимую для выполнения работы, из гликопротеинов.

В рамках исследований, которые изучали взаимодействие *A. muciniphila* с иммунной системой мышей, выяснилось, что эта бактерия успокаивает иммунную систему, способна предотвратить развитие диабета и ожирения.

## Учёные рассказали, как улучшить здоровье бактерии *A. muciniphila* в кишечнике

Оказалось также, что у людей с метаболическими заболеваниями (диабет, жировая болезнь печени) в толстом кишечнике меньше *A. muciniphila*. И чем более спортивная и худая у вас фигура, тем больше у вас этих бактерий.

Наш рацион косвенно тоже влияет на *A. muciniphila*. В качестве топлива эти бактерии используют углеводы, которые извлекают из богатых клетчаткой продуктов. Взамен они производят короткоцепочечные жирные кислоты, питающие верхний слой человеческих клеток в толстой кишке.

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