

# ÚKOL NA BŘEZEN

## PROBIOTIKA

Objev antibiotik ve 20. století představuje zásadní pokrok v medicíně. Avšak jejich podávání bývá 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**.

**1/ Vyhledej, co jsou to probiotika:**

.....

**2/ Rozhodni a zakroužkuj, 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 probiotik najdeme v ovoci a zelenině ANO / NE

**3/ Kterou z uvedených variant potravin a tekutin byste měli jíst při zažívacích problémech způsobených antibiotiky?**

- 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, kefírové mléko, vařené maso, jablka

**4/ Ve které z následujících potravin najdeš největší množství probiotik (živých kultur)?**

- a/ čerstvé mléko    b/ čerstvé jogurty    c/ čerstvá zelenina    d/ čerstvé pečivo

**5/ Probiotika vytvářejí ve střevech kyselé prostředí. Vyber z daných variant interval pH, který je nejméně příznivý pro střevní patogenní bakterie.**

- a/ pH = 14    b/ pH < 14    c/ pH < 4    d/ pH > 7

**6/ V souvislosti s probiotiky se také často zmiňují tzv. prebiotika. Najdi definici tohoto slova.**

Prebiotika = .....

.....

.....