**Роль ферментов в пищеварении, продукты богатые ферментами**

Работа пищеварительной системы человека тесно связана с ферментами. Благодаря этим веществам, в нашем организме каждую секунду происходит огромное множество химических реакций, которые являются основой жизнедеятельности.

**Какие ферменты бывают и их основные функции**

Каждый процесс имеет высокую специализацию и нуждается в биокатализаторе. Все ферменты ЖКТ расщепляют крупные сложные молекулы до более мелких структур. Происходит это при участии H2O, поэтому человеческие ферменты пищеварения относятся к классу гидролаз. Действуют они в ротовой полости, желудке и тонком кишечнике. Они вырабатываются печенью и железами: желудочными, слюнными, кишечными. Настоящей «фабрикой» по их производству является поджелудочная железа. По своей специфичности выделяют:

* нуклеазы – участвуют в гидролизе нуклеиновых кислот;
* протеазы – превращают белки в аминокислоты;
* карбогидразы – расщепляют сложные углеводы до простых сахаров;
* липазы – гидролизируют жиры до кислот и глицерина.

Микрофлора кишечника тоже участвует в процессе обмена веществ. Кишечная палочка и лактобактерии помогают в усвоении лактозы и других углеводов.

Нехватка ферментов приводит к нарушению пищеварения. Это может быть при различных заболеваниях, интоксикациях, в пожилом возрасте, во время стрессов, больших нагрузках и в результате неправильного обильного питания. Организм перестает получать нужные вещества в достаточных количествах. Непереваренная пища в свою очередь приводит к гастриту, язве, синдрому раздраженного кишечника, новообразованиям и другим заболеваниям ЖКТ. Повышается раздражительность, усталость, снижается иммунитет. Поэтому очень важно вовремя устранить эту причину.

**Как избежать ферментной недостаточности?**

Даже при сбалансированном питании может возникнуть нехватка пищеварительных ферментов. Врачи рекомендуют принимать лекарственные препараты: мезим форте, фестал, панзинорм, креон. Кроме того, существуют продукты, изначально обогащенные ферментами:

* кефир – ферментированный напиток из молока, является замечательным источником пробиотиков, благодаря живым культурам;
* йогурт - обладает сходными свойствами, но речь идет только о натуральном продукте;
* капуста квашенная – хороший источник ферментов и очень вкусный, противопоказана при высокой кислотности желудочного сока;
* чайный гриб – приятный и полезный напиток, который можно приготовить в домашних условиях;
* квас – только натурального брожения, а не газированная подкрашенная жидкость, выводит токсины и обогащен витаминами и биологически активными веществами.

Помимо восстановления ферментной недостаточности и улучшения пищеварительного процесса эти продукты используются для борьбы с ожирением. Они включаются в диету против лишнего веса в качестве комплексной терапии. Их можно использовать и как монопродукт для разгрузочных дней.