

Jogurt, czyli jak dożyć wieku możeszowego

19 października 2014

Kiedy w Polsce ktoś obchodzi urodziny może być pewny, że wśród składanych życzeń usłyszy tradycyjne „sto lat”. To granica wieku, którą przypisujemy ludziom w naszej kulturze. Jednak istnieją ludy, dla których 100 lat nie jest symbolicznym gwoździem do trumny. Starcy przekraczają setkę, zachowując sprawność i jasność umysłu. Niezwykłą żywotność zawdzięczają probiotykom, czyli kulturom bakterii i drożdży, najczęściej kwasu mlekowego, korzystnie wpływających na przewód pokarmowy i układ immunologiczny. Naturalnym probiotykiem jest np. jogurt.

Jogurt znali i ceni już starożytni Egipcjanie cztery tysiące lat przed naszą erą. W Biblii można znaleźć wzmiankę o tym, jak Abraham przyjmował gości rodzajem kwaśnego mleka. W Księdze Powtórzonego Prawa Mojżesz wyliczał pokarmy, jakie Jahwe podarował swojemu ludowi: „Dał im mleko kwaśne krów i mleko kóz z tłuszczem jagniąt i baranów...”. Starożytni Grecy popijali jogurt na zakończenie uczt, aby ułatwić sobie trawienie. Pisali o tym Homer i Hezjod. Natomiast rzymski historyk Pliniusz Starszy i grecki lekarz Hipokrates zalecali stosowanie sfermentowanych napojów z mleka na dolegliwości jelitowo-żołądkowe. Do dziś trwają spory, który kraj można uznać za kolebkę jogurtu. Szala przeważała na korzyść Indii. Znane jest stare hinduskie przysłowie: „Pij mleko kwaśne, będziesz długo żył”. Techniki fermentacji znały również azjatyckie ludy koczownicze. Z czasem życiodajny napitek trafił na stoły Turków, Bułgarów i Węgrów. Na Rusi pito prostokwasza (ukwaszone mleko) i wareniec (mleko ugotowane z odrobiną drożdży sprzyjających procesowi fermentacji). Na początku XX wieku jogurt urozmaicił również dietę Europejczyków, ale początkowo uważano go za lek i sprzedawano w aptekach. Miał leczyć problemy z jelitami. Wtedy też zaczęli

interesować się nim naukowcy. Przez jakiś czas w Europie panowała nawet moda na odmładzającą dietę mleczną.

Pierwszym propagatorem jogurtu był rosyjski naukowiec, zoolog i mikrobiolog, pracujący w Instytucie Pasteura w Paryżu Ilja Miecznikow (1845-1916). Z nazwiskiem Miecznikowa związana jest cała plejada odkryć w dziedzinie biologii i medycyny. Grzybiczne patogeny, podstawy embriologii ewolucyjnej, teoria zapalenia i trawienia wewnątrzkomórkowego, biologiczne metody ochrony roślin przed szkodnikami, fagocytoza i jej wpływ na odporność. Zresztą za badania nad odpornością organizmów otrzymał razem z niemieckim bakteriologiem Paulem Ehrlichem Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny w 1908 roku. Początkowo naukowiec pracował w Rosji, ale problemy, jakie piętrzyły przed nim ówczesne rosyjskie władze, spowodowały, że skorzystał z zaproszenia francuskiego mikrobiologa Ludwika Pasteura i wyjechał do Paryża. W późniejszym okresie został nawet dyrektorem Instytutu Pasteura.

Ale wróćmy do jogurtu. Istotne miejsce w działalności naukowej Miecznikowa zajmowały procesy starzenia. Uważał on, że ludzie starzeją się i umierają przedwcześnie w wyniku samozatrucia organizmu mikrobami i innymi truciznami. W procesie starzenia, zdaniem rosyjskiego naukowca, ważną rolę odgrywa flora bakteryjna jelita. Zwrócił on szczególną uwagę na bakterie spożywane z takimi produktami, jak kefir czy jogurt. Doszedł on do takich wniosków prowadząc badania wśród stulatków na Bałkanach i w Rosji. Wysunął on tezę, że tzw. mleko bułgarskie, czyli mleko poddane fermentacji specyficzną mikroflorą, jest przyczyną długowieczności rosyjskich i bułgarskich chłopów. Miecznikow początkowo wykorzystywał w swoich badaniach bakterie jogurtowe sprowadzane bezpośrednio z Bułgarii, ale z czasem udało mu się wyhodować odpowiednie szczepy w paryskim laboratorium w Instytucie Pasteura. Naukowiec twierdził, iż wysoka koncentracja bakterii mlekowych w jelicie może mieć dobroczynny wpływ na zdrowie, a tym samym przyczyniać się do długowieczności. Przy okazji ogłosił, że

toksyny „złych” bakterii jelitowych są odpowiedzialne za starzenie się (Ilja Miecznikow jest również autorem nazwy dziedziny nauki, która zajmuje się procesami starzenia, czyli gerontologii).

W jednej ze swoich prac rosyjski naukowiec pisał: „Opinia o szkodliwości bakterii jest tak powszechna w społeczeństwie, że mało rozeznający się w tej kwestii czytelnik, prawdopodobnie będzie zdziwiony tym, że proponuje się mu pochłanianie mikrobów w dużej ilości. Tymczasem ta opinia jest błędna: istnieje wiele pożytecznych mikrobów, a wśród nich bakterie mlekowe zajmują szczególnie honorowe miejsce.”

Miecznikow nie dożył wieku mojżeszowego, ale jego badania nad bakteriami fermentacji mlekowej naukowo udowodniły to, co już wiedzieli starożytni: fermentowane napoje z mleka zapewniają długowieczność.

Autorka: Beata Zieniewicz

Źródło: [Głos Rosji](#)