

**Влияние употребления  
ферментированных молочных продуктов  
(айран, кефир) на кишечную микробиоту  
и самочувствие человека**

Гафурова К.У., Юнусова Г.А.  
Университет Пучон г.Ташкент  
Факультет Диетологии и Нутрициологи

**Аннотация**

Ферментированные молочные продукты рассматриваются как важный компонент функционального питания, способный оказывать влияние на состав и метаболическую активность кишечной микробиоты. Айран и кефир содержат живые микроорганизмы и продукты их метаболизма, потенциально способствующие улучшению пищеварительного комфорта и общего самочувствия. Целью данной работы является оценка влияния регулярного употребления айрана и кефира на состояние кишечной микробиоты и самочувствие человека на основе анализа современных научных данных и результатов собственного исследования. В рамках работы были проанализированы актуальные научные обзоры и проведён онлайн-опрос с участием 50 респондентов. Полученные результаты свидетельствуют о положительной связи между регулярным употреблением ферментированных молочных продуктов и улучшением субъективных показателей функционирования желудочно-кишечного тракта.

**Ключевые слова:** ферментированные молочные продукты; айран; кефир; кишечная микробиота; желудочно-кишечный тракт; функциональное питание

## **Введение**

Кишечная микробиота человека представляет собой сложную и динамичную экосистему микроорганизмов, играющую ключевую роль в процессах пищеварения, регуляции иммунного ответа и поддержании метаболического гомеостаза. Нарушения состава и функциональной активности микробиоты ассоциируются с развитием функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта, ожирения и хронических воспалительных состояний [\[1,4\]](#). В связи с этим особое внимание уделяется пищевым факторам, способным оказывать модулирующее воздействие на микробиоту. Ферментированные молочные продукты традиционно рассматриваются как один из таких факторов. В отличие от изолированных пробиотических добавок, они представляют собой сложную биологическую систему, включающую микроорганизмы,

органические кислоты и биоактивные соединения, что может усиливать их физиологические эффекты [3].

## **Цель работы**

Оценить влияние регулярного употребления айрана и кефира на состояние кишечной микробиоты и самочувствие человека на основе анализа современных научных данных и результатов собственного исследования.

Ферментированные молочные продукты и микробиота кишечника  
Современные обзоры указывают на то, что ферментированные молочные продукты способны повышать микробное разнообразие кишечника и стимулировать рост полезных бактерий, включая *Lactobacillus* и *Bifidobacterium* [1,3]. Кроме того, продукты ферментации, такие как короткоцепочечные жирные кислоты, участвуют в регуляции воспалительных процессов и барьерной функции кишечника [4].

Кефир отличается особенно сложным микробиологическим составом, включающим симбиотические сообщества бактерий и дрожжей. Исследования показывают, что его употребление может проявлять антимикробные свойства и снижать колонизацию патогенных микроорганизмов [5]. Айран, в свою очередь, благодаря молочнокислой ферментации и высокой биодоступности питательных веществ, способствует улучшению пищеварительного процесса и переносимости молочных продуктов.

Клинические и субъективные эффекты употребления  
Нарративные обзоры последних лет подчёркивают связь между регулярным потреблением ферментированных молочных продуктов и снижением выраженности таких симптомов, как вздутие, дискомфорт и нестабильный стул [4,7]. Также отмечается положительное влияние на метаболические маркеры и общее самочувствие, особенно у лиц с функциональными расстройствами кишечника и избыточной массой тела.

## **Материалы и методы**

Исследование проводилось в форме онлайн-опроса с использованием платформы Google Forms. В опросе приняли участие 50 человек. Анкета включала вопросы о частоте и длительности употребления айрана и кефира, изменениях со стороны желудочно-кишечного тракта, общем самочувствии и частоте возникновения симптомов пищеварительного дискомфорта. Полученные данные были обработаны с применением описательной статистики.

### **Результаты и обсуждение**

Согласно результатам опроса, 14% респондентов употребляют айран или кефир ежедневно, 20% - 3-5 раз в неделю, 28% - 1-2 раза в неделю, 32% - реже одного раза в неделю, и 6% указали, что не употребляют данные продукты вовсе.

Анализ длительности регулярного потребления показал, что 38% участников употребляют ферментированные молочные продукты более 6 месяцев, 12% - в течение 3-6 месяцев, остальные респонденты отметили более короткий период или нерегулярное потребление.

При оценке состояния желудочно-кишечного тракта большинство респондентов, регулярно употребляющих айран и кефир, отметили умеренное или выраженное улучшение пищеварительного комфорта. В частности, снижение частоты вздутия, чувства тяжести и нестабильного стула чаще наблюдалось у лиц, употребляющих ферментированные молочные продукты не менее 3-5 раз в неделю.

Полученные результаты согласуются с данными научных обзоров, указывающих на положительное влияние ферментированных молочных продуктов на микробиоту кишечника и метаболическую активность микробных сообществ [\[1,3,4\]](#). Таким образом, результаты опроса дополняют существующие научные данные и демонстрируют их практическую значимость.

## **Заключение**

Регулярное употребление айрана и кефира ассоциируется с улучшением субъективного самочувствия и снижением выраженности желудочно-кишечного дискомфорта. Полученные данные подтверждают роль ферментированных молочных продуктов как доступного и перспективного элемента функционального питания, направленного на поддержание здоровья кишечной микробиоты. Для более точной оценки механизмов действия необходимы дальнейшие исследования с применением объективных методов анализа микробиоты.

## Список литературы

- Adam Okoniewski, M. D.-C. (2023). The Role of Fermented Dairy Products on Gut Microbiota Composition. *Fermentation* , 9(3), 231; <https://doi.org/10.3390/fermentation9030231>.
- Briand Brianda D González-Orozco, I. G.-C.-F. (2022). Invited review: Milk kefir microbiota-Direct and indirect antimicrobial effects. *J Dairy Sci*, May;105(5):3703-3715. doi: 10.3168/jds.2021-21382. Epub 2022 Feb 25.
- Damiana D Rosa, M. M. (2017). Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits. *Nutr Res Rev*, Jun;30(1):82-96. doi: 10.1017/S0954422416000275. Epub 2017 Feb 22.
- Glory Bui, M. L. (2025). Impact of Fermented Dairy on Gastrointestinal Health and Associated Biomarkers. *Nutr Rev*, Jul 24:nuaf114. doi: 10.1093/nutrit/nuaf114. Online ahead of print.
- Glory Bui, P. ,. ( 2025). Impact of Fermented Dairy on Gastrointestinal Health and Associated Biomarkers . *Nutrition Reviews*, nuaf114, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf114>.
- Tsamaroh Azzah Mukarromah, N. R. (2025). The Impact of Fermented Milk Products on Gut Microbiota-Derived Metabolites in Obesity: A Narrative Review. *J Food Sci*, Jun;90(6):e70301. doi: 10.1111/1750-3841.70301.
- Yuan Gao, Y. L. (2025). Fermented Dairy Products as Precision Modulators of Gut Microbiota and Host Health: Mechanistic Insights, Clinical Evidence, and Future Directions. *Foods* , 14(11), 1946; <https://doi.org/10.3390/foods14111946>.