



НАУЧНАЯ ТРОПА ИННОПОЛИСА

Как питание народа настраивает пищеварение

Почему местные едят то, от чего у приезжего сразу болит живот?

Одни и те же блюда коренные жители Севера едят всю жизнь без последствий, а гость нередко получает тяжёлое расстройство. Дело не в «крепости» желудка как мышцы. Внутри каждого из нас живут триллионы бактерий — микробиом кишечника, и именно они помогают расщеплять многое из того, что сам организм переварить не способен. Получается, переваривает пищу не только человек, но и целая невидимая экосистема внутри него — а она у каждого народа своя, настроенная поколениями под местную еду.



Рис. 1. Пищу расщепляет не только человек: многое доделывают бактерии-симбионты кишечника. Их состав поколениями подстраивается под местную еду. Звучит красиво, но как это доказали? Помог неожиданный пример — морские водоросли.