Какие микробы вредны?

В организме человека содержится очень много полезных и вредных бактерий. Вредных бактерий всегда меньше. Если организм человека здоров, то вредные микробы, попавшие в него, сразу же уничтожаются полезными микробами. Всего вредных микробов в организме может быть 1-9% из 100% всех микробов. Если в кишечник попадает кишечная палочка, то человек может заболеть. Всего несколько процентов болезнетворных микробов, которые человек долгое время носит в себе, могут стать активными при благоприятных условиях, и человек заболеет. Это происходит, когда организм слабеет, например, в зимнее время от недостатка витаминов и разных питательных веществ, закаливания.

Какие бывают полезные микробы?

Большинство бактерий человеческого организма очень полезны для него. В кишечнике любого человека содержится примерно три килограмма бактерий. Эти друзья человека помогают ему справиться со всеми трудностями. Самые полезные бактерии -бифидобактерии. Если их в организме 98%, то человек здоров. Бифидобактерии — это настоящие стражи человеческого организма. Как только в него захочет проникнуть какая-либо болезнетворная бактерия, бифидобактерии вступают с ней в бой и убивают ее. Полезные бактерии нужно поддерживать в организме, так как они очень сильно помогают ему. Людям необходимо употреблять кисломолочные продукты, так как в них содержится много бифидобактерий.